

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

PŘEKÁŽKOVÉ AREÁLY

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Ladislav Vomáčko Ph.D.

Vypracoval:

Marek Korf

Praha, prosinec 2011

Charles University
Faculty of Physical Education and Sport

OBSTACLE COURSES

Bachelor thesis

Supervisor:

Mgr. Ladislav Vomáčko Ph.D.

Author:

Marek Korf

Prague, december 2011

ABSTRAKT

Název:

Překážkové dráhy

Cíle práce:

Seznámení s oblastí překážkových areálů. Rozdělení překážkových areálů a drah jednotlivých integrovaných sborů. Zkouška náročnosti vybraných překážkových areálů. Orientace v používaném stavebním materiálu a nastudování teoretických manuálů.

Metoda:

Řízené rozhovory se strukturovaným obsahem. Dále bude použita metoda nezúčastněného i zúčastněného pozorování na překážkových areálech vybraných sborů AČR, PČR a HZS.

Výsledky:

Seznámení s problematikou oblasti překážkových areálů proběhlo úspěšně. Použití písemných materiálů naplnilo očekávání použitých zdrojů a informací. Bylo očekáváno, že Při seznámení s oblastí PA byly uskutečněny 4 rozhovory, následně byla provedena jejich analýza. Z rozhovorů v kapitole 5. 6. 7. a 9. vyplynulo, že rozdílnost mezi PA je především v jejich náročnosti. Pozorování v terénu prokázalo, že použití překážkových drah je teoreticky předem určeno. A při seznámení s oblastí PA byla všechna pozorování opravdu přínosná. Nejen že daly možnost vyzkoušet si PA, ale poskytly především fokusovaný pohled na problematiku. Při zúčastněném pozorování mohu potvrdit specifickou náročnost všech PA. Způsob využití se řídí směrem specializace jednotlivých útvarů.

Klíčová slova:

Překážky, zdolávání, materiál, soutěžící, výkon, speciální, příprava a areály.

ABSTRACT

Name:

Obstacle courses

Aim:

Getting to the area of obstacle areas. Division of obstacle sites and integrated pathways of individual congregations. Test Performance of selected areas steeplechase. Disclosure of potential use for educational purposes and school. Orientation used in building materials and staging of theoretical manuals.

Method:

Collection and work with written information relating to the obstacle areas. Structured interviews with structured content. Furthermore, the method will be disinterested and participant observation at selected campuses hurdle corps Army, Police and Fire Rescue.

Results:

Basic features of the steeple was held areas. The use of written materials fulfilled the expectations of sources and information. In the introduction to the PA areas were carried out four interviews were subsequently conducted their analysis. The interviews in Chapter 5 6th 7th and 9 showed that the difference between the PA is primarily in their demands. Field observations showed that the use of obstacle paths are theoretically determined. A meeting with the PA areas were all watching really helps. When participating observation can confirm the specific demands of the PA. Usage is governed by the direction of specialization of individual departments.

Keywords:

Obstacles, control, materials, competitors, power, speciality and areas.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a uvedl v ní veškerou literaturu a zdroje, které jsem použil.

V Praze dne 11. prosince 2011

.....

Marek Korf

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval panu Plk. Mgr. Jaromíru Lebedovi, Mjr. Mgr. Karlu Sýkorovi a paní Doc. MUDr. Evě Kohlíkové za odborné rady, pomoc při vedení a tvoření bakalářské práce. Dále samozřejmě za trpělivost, dobré slovo a povzbuzení, kterého mi v průběhu vyhotovení bylo dáno od ostatních účastníků a okolí.

OBSAH

ÚVOD	12 - 13
CÍLE A UKOLY PRÁCE	14
METODIKA PRÁCE	15 - 16
1 TEORETICKÁ ČÁST	17
1.1 Rešerše literatury.	17
1.2 Historie překážkových areálů.	18 - 20
2 VNÍMÁNÍ NEBEZPEČÍ A JEHO PROŽÍVÁNÍ	21
2.1 Objektivní nebezpečí	21
2.2 Subjektivní nebezpečí.	21
2.3 Emoce	21 - 22
2.4 Prožitek	22
2.5 Riziko	23
2.6 Výzva	23
2.7 Reflexe	23
2.8. Motivace.	24
3 DĚLENÍ PŘEKÁŽEK	25
3.1 Rozdělení překážek.	26
4. UŽITÝ MATERIÁL PŘI TVORBĚ PŘEKÁŽKOVÝCH DRAH	27
4.1 Dřevo.	27
4.2 Spojovací materiál	27 - 28
4.3 Guma	28
4.4 Kov	28
5 VOJENSKÁ PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA	29
5.1 Historické informace	29 - 30
5.2 Překážková dráha pozemních sil AČR	31
5.3 Popis zdolání.	31
5.4 Plavání s překážkami	32
5.4.1 Popis disciplíny.	32
5.4.2 Popis zdolání dráhy.	32

5.5	Lezecký trenažér JAKUB	33
5.5.1	Využití TJ u AČR	33 - 34
5.5.2	Seznam prováděných činností na TJ.....	34
5.6.	Lezecký a vrtulníkový trenažér JAKUB KOLOSEUM	35
6	HASIČSKÉ PŘEKÁŽKOVÉ DRÁHY	36
6.1	Disciplíny PS.	36
6.1.1	Běh na 100m s překážkami.	37 - 38
6.1.2	Výstup na cvičnou věž	38
6.1.3	Štafeta 4x100m s překážkami	38
6.1.4	Požární útok	38 - 39
6.2	Disciplíny TFA	39
6.2.1	Běh s požárními hadicemi	39
6.2.2	Překážkový běh	39
6.2.3	Věž.	39
6.2.4	Výběh po schodišti.	39 - 40
6.3	Povrch drah.	40
6.4	Popis zdolávání.	40 - 41
6.5	Popis náradí	41
6.5.1	Kolmá zeď.	41
6.5.2	Kladina	41
6.5.3	Cvičná věž.	41 - 42
6.5.4	Jednohákový žebřík.	42
6.5.5	Domeček.	43
6.5.6	Nádrž na hořlavou kapalinu	43
6.5.7	Plošina pro motorovou stříkačku ...	43
6.5.8	Nádrž na vodu.	43
6.5.9	Terče pro požární útok	43
6.5.10	Alternativní překážky	44
7	POLICEJNÍ PŘEKÁŽKOVÉ AREÁLY	45
7.1	Historické informace.	45
7.2	Použití u PČR.	45
7.3.	Složky přípravy.	45 - 46

7.3.1 Fyzická příprava	46
7.3.2 Střelecká příprava	46 - 47
7.3.3 Taktická příprava	47
7.3.4 Speciální příprava	47
7.4 Popis zdolání	48 - 49
8 FREERUNNING A PARCOUR	50
8.1 Freerunningu	50
8.2 Parcour	50 - 51
8.3 Jak začít	51
8.4 Myšlenka freerunningu a parcouru	52 - 53
9 DĚTSKÉ HŘIŠTĚ	54
9.1 Historie dětských prolézaček	54
9.2 Využití dětských hřišť	55
10 DISKUZE	56
ZÁVĚR	57
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ	58 - 59
SEZNAM ZKRATEK	

ÚVOD

Téma „Překážkové areály“ jsem vybral z několika osobních důvodů. Hlavním důvodem pro tvorbu bakalářské práce, je můj kladný vztah ke sportu v této oblasti. Před konečným výběrem, jsem nedohledal ani jednu práci, která by se zabývala informacemi o aktivitách integrovaných sborů v oblasti překážkových areálů.

Tato bakalářská práce by mohla být přínosem pro všechny, kteří mají podobný vztah tématu. Bakalářská práce je souhrnem teoretických poznatků z literatury a praktických z aktivní sportovní činnosti v oblasti překážkových areálů. V hlavní teoretické části je celkem devět kapitol rozdělených do menších částí. Teoretická část práce se věnuje vývoji překážkových areálů, jednotlivých překážek a jejich rozdělení. Věnuje se i samotným počátkům vzniku PA a překážkových drah. Jejich podrobnému popisu a rozdělení materiálů. Hlavní náplní teoretické části bakalářské práce je činnost a aktivita integrovaných sborů, jmenovitě hasičů, vojáků a policistů překážkových areálů.

V teoretické části práce čerpám ze zdrojů zabývajících se pedagogikou a aktivitami v přírodě. Získávání písemných materiálů jednotlivých integrovaných sborů probíhalo přímo na pracovištích jednotlivých složek integrovaného systému. Dobrý přístup byl i k zahraniční literatuře. V teoretické části se věnuji materiálům používaných na stavbu PA a jejich účelu, ke kterému jsou používány. Vlivu a náročnosti při zdolávání a překonávání překážek nejen na psychiku ale i fyzickou připravenost účastníka. V bakalářské práci také zmiňuji i termíny z oblasti psychologie, které se přímo dotýkají oblasti PA.

V bakalářské práci se podrobně zabývám útvarem hasičského záchranného sboru, a to především z pohledu hasičských soutěží a průběhu závodu na PA. Zaměřuji se na jednotlivé překážky, jejich stavbu a postupy zdolávání. Dále se zabývám na policejní a armádní PA. Obdobně jako u hasičského sboru tak i u vojenských a policejních se budu věnovat konkrétnímu využití a původu areálů. Zmíním se o jednotlivých jednotkách, které tyto areály využívají. Ve všech částech práce, které řeší jednotlivé složky našich záchranných a bezpečnostních složek jsem čerpal z interních manuálů těchto organizací a zúčastněného pozorování na jednotlivých výcvikových celcích. Seznámení se s oblastí

překážkových areálů a jejich. rozdělení. Zúčastnil jsem se a vyzkoušel náročnost vybraných překážkových areálů. Orientace v používaném stavebním materiálu a nastudování teoretických manuálů.

Po přečtení práce by si čtenář měl dokázat utvořit široký pohled na překážkové areály, problematiku oblasti a možnosti využití nejen v integrovaných sborech. Součástí diskuze bude rozbor použitých výzkumných metod. Hlavní úkol bakalářské práce bude však zjištění, co se skutečně děje při pozorování překážky a dalších účastníků při jejich zdolávání a po něm. A tak diskuze se bude opírat o faktické naplnění cílů. Tato diskuze bude zaměřena na účelovost výcviku jednotlivých integrovaných a ozbrojených složek v ČR. V závěru bych rád vyjádřil své vlastní pocity ze sběru a získávání informací a provedl analýzu získaných materiálů a zkušeností z terénu. Především zkouška tratě a kontakt se samotnými účastníky jsou dle osobního očekávání bohatým zdrojem explorační vzhledem ke zkoumané oblasti. Zejména pro potvrzení nebo vyvrácení hypotézy zda by překážky mohly být vhodné k výchovným a školním účelům je třeba provést rozhovory a pozorování. Získání informací o vztahu dětí k překážkám. Negativní vliv a nebezpečí teoreticky způsobeném užíváním překážek dětmi.

V závěrečné části práce se zmíním o veřejně ne tolik známém sportu Freerunningu. Odvětví Parkour se zabývá přímo zdoláváním překážek a je také součástí této bakalářské práce. Okrajově se zabývám také problematikou dětských hřišť, a to z hlediska jejich úrovně, kvality a bezpečnosti.

Cíle a úkoly práce

Hlavní cíl bakalářské práce je seznámení s oblastí překážkových areálů. S problematikou oblasti a účelu využívání překážkových areálů vybranými integrovanými a ozbrojenými složkami v ČR. Postupným plněním stanovených úkolů, se budeme snažit do vybraného tématu proniknout hlouběji. Studium literatury a analýza textů je samozřejmostí při tvorbě závěrečné práce. Jedním z hlavních úkolů při sběru materiálů je získání kontaktů u vybraných sborů a průběžná konzultace při postupu zpracování teoretického rámce bakalářské práce. Porovnání obsahu použité literatury u vybraných autorů a kritický pohled na jednotlivá díla. Rozdělení překážkových areálů, se zaměřením na oblast integrovaných a ozbrojených sborů je dalším cílem při tvorbě bakalářské práce. Úkoly při zajištění tohoto cíle, budou především návštěva vytipovaných areálů. Provedení rozhovorů a osobní účast při zdolávání a užívání překážkových areálů. Dále zjištění technického stavu překážkových areálů a seznámení s použitým materiálem při stavbě a údržbě překážek. Postupným plněním dílčích činností, se prohlubuje orientace v problematice překážkových areálů. Na základě jejich realizace mohou být naplněny cíle práce.

Metodika práce

Metodologie tvorby bakalářské představuje oblast relativně stabilní shody v základních tvrzeních o povaze a charakteristice pozorovatelných vlastností, vycházející z paradoxu způsobu náhledu a očekávání zkoumaných faktů. „*Vztah teorie a pozorování se stává v normální vědě bludným kruhem, teorie vymezuje způsob pozorování a pozorovaná fakta potvrzují přijatou teorii.*“ (Fajkus, 2005, str.135).

Metodologické princip při tvorbě práce se opírá o dvě metody. Předně bude použita metoda pozorování.. Tento způsob provádění výzkumu je přínosný k ověření vztahu teorie a určujícího cíle bakalářské práce. Použitá metoda je zcela přirozenou cestou k ověření různých jevů. „*Přitom nejde jen o vizuální, ale často i o sluchové, čichové a pocitové vjemy. Pozorování nám také pomáhá doplnit naši zprávu o popis prostředí.*“ (Hendl, 2005, str. 193) Což je v našem případě objektivně důležité. Vybraná metoda pozorování ve formě zúčastněného pozorování bude probíhat na vytipovaných překážkových arálech. Objektem zájmu budou skupiny osob, působící v integrovaných a ozbrojených sborech ČR. Zkoumaná oblast překážkových areálů, prostředí, způsob využití a přítomnost jednotlivých účastníků bude předmětem zúčastněného pozorování. Další použitou metodou, popisné pozorování si klade jako základní cíl podrobně popsat prostředí, činnost, schopnosti a události. Posledním typem metody pozorování je typ selektivního pozorování. Hledá další příklady, možných zkoumatelích jevů. Typy chování jednotlivců, objektivní pohled na vybraného člena skupiny, jako typického zástupce. Při získávání přístupu možného pozorování bylo velice důležité navázání kontaktu. „*Při zúčastněném pozorování musíme získat přístup do terénu a vytvořit kontakt s účastníky situace.*“ (Hendl, 2005, str.194). Metodou, která by měla pomoci prohloubit orientaci v problematice je metoda rozhovoru. „*Výzkum se někdy opírá pouze o obsah kvalitativních rozhovorů. Například při studii založené na zakotvené teorii provedeme sérii rozhovorů s cílem zachytit zkušenosti jedinců s prokazatelným vztahem k problematice*“ (Hendl, 2005, str. 188). Dodržení zásad při provádění rozhovorů, jsou ukazatelem pro provedení kvalitního metodického postupu. Základními zásadami jsou kladení vždy jedné otázky. Pozorné naslouchání účastníků. Udržení si

neutrálního postoje během i po provedení rozhovoru. A následná analýza zaznamenaného šetření. Při výběru metody rozhovoru, budu používat dva typy. Jednak se jedná o strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami. „Sestává z řady pečlivě formulovaných otázek, na něž mají jednotliví respondenti odpovědět“ (Hendl, 2005, str.189). Tento typ rozhovoru je vhodný především tam, kde nemáme možnost opakovat a máme málo času respondentovi se věnovat delší dobu. Druhý typ použité metody rozhovoru, je neformální rozhovor. Výhoda spočívá ve spontánní reakci na danou otázku. Je konkrétní a vystihuje respondentův osobní náhled na zkoumanou problematiku. Slabinou neformálního rozhovoru je, že získání očekávaných informací trvá delší dobu. A také že kvalita získaných informací záleží na respondentově schopnosti se vyjádřit. Struktura každého neformálního rozhovoru je různá. Žádný rozhovor nemůže být stejný ani utřídění jednotlivých informací v analýze nemůže podat stejný typ informace. „*Otázky mohou být individualizovány, aby se dosáhlo hloubkové komunikace a využilo se prostředí*“ (Hendl, 2005, str.187).

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Rešerše literatury

V bakalářské práci na téma překážkové areály, pojednávám o problematice vývoje spojené s tvorbou a využíváním překážkových areálů. K práci a danému tématu přistupuji jako ke spojení různých oborů lidského počínání. Vývoj v myšlení lidí, zda překážky ovlivňují člověka, se stále prohlubuje. Hlavním spojovacím oborem v používané literatuře, je bezesporu obor aktivit v přírodě. Obor je specifický vlastním výskytem jedinců „uvnitř venkovního prostředí“ a již zmíněným změnám v myšlení lidí. Celkově je spojením informací netradiční, použitá literatura je zajímavá. Nejen ze zúčastněného pohledu s teoretickými znalostmi z oblasti vojenských, záchrannářských a policejních složek. Práce svou hlavní náplní směřuje k vysvětlení problematiky překážkových drah, s použitím interních materiálů, návodů a popisků. Zdrojem získaných informací jsou jednotlivé krajské útvary (interních metodické předpisy). Některé útvary se problematikou zabývají více, informace jsou tak zpracované a validní. Systém práce s literaturou takové kvality, při přípravě jednotlivých kapitol u Policie České republiky (dále jen PČR) a Armády ČR (dále jen AČR) je tak jednodušší. Popis a formálnost použitého jazyka předpisů, manuálu a příloh je stručná, jsou použity zkratky, čísla a popisky. Zde je potřebná zpětná vazba pro představení jednotlivých forem a způsobů zdolávání. Možností využití pro speciální příležitosti. Dnešní směr překážek je směřována na konkrétní obsah (specializaci) a rychlost zdolání ve světě profesionálů. Na druhé straně a uvolnění a cílenému prožitku a civilního využití. Úroveň dovedností jednotlivců a metodických znalostí útvarů, nashromáždila dost materiálů a informací zabývajících se problematikou vojenských, hasičských a policejních areálů. Literatura služební a civilní podává kompletní informace použité v práci a nejen ty.

1.2 Historie překážkových areálů

Jak dlouho se stavějí překážkové areály tak, jak je známe dnes. Mnoho věcí se změnilo, ještě více přibýlo, leckdy šlo o drobnosti. Mezi objekty, které se za uplynulé roky změnilo, je na prvním místě technika. Použité materiály a spojení materiálů. Funkce využívání a pozitivního efektu působení překážkových areálů zůstává stejné. Stále se významně opírá o spojení materiálu, prostředí a schopností jedinců i ve skupině. Dá se hovořit o částečném vzrůstu celospolečenského významu, širší informovanosti a využitelnosti volnočasových aktivit. Prvopočátek překážkových konstrukcí, drah, nízkých a vysokých lan, nebo jakékoliv možné kombinace jednotlivých atrakcí v systematicky promyšlených řadách, se píše do doby středověku. Prostor určený pro výcvik a obratnost rytířů. Už ale v době starověku, se Římané a Řekové utužovali sportem ve speciálních centrech. V období renesance se zvýšil zájem o přírodu, zejména o pobyt a aktivity. Proto ve 14. století založil Vittorio Ramboldini da Feltre akademii, kde žáci pěstovali celou řadu her v přírodě. Novou etapu, využívání přirozených tělesných cvičení, podněcoval Jean Jacques Rousseau (1712-1778). *Který přikládá obrovský důraz při výchově, překonávání přírodních překážek.* J. Guts-Muts (1756-1839). „Vytvářel zvláštní konstrukce z dřevěných a provazových žebříků, lan, tyčí a šikmých trámů pro cvičení pod širým nebem. Součástí cvičení pak byly visy, šplh, vystupování po žebříku, cviky rovnováhy.“ (Neuman 1999, str. 23). Současně se projevilo první využití vojenskými jednotkami u francouzského vojska (Obr. 1). Později výcviková střediska, založená hlavně reformátorem Georges Hébertem (1875-1957), který nahradil tělesná cvičení využíváním umělých aktivit a prostředků, k nimž vedla cvičence sama příroda. Na přelomu 19. a 20. století, se definitivně přeneslo zpět využití militaristického zaměření, jako pravidelné formy. Volnočasové aktivity a výcviková centra sloužila vždy především jako prostor pro rozvoj specifických dovedností.

Z doby první světové války jsou uchovány jednoznačné informace o centrech pro vybrané útvary. Před první válkou byli vojáci nuceni projít vojenským výcvikem, během kterého překonávali i uměle vytvořené překážky zhotovené pomocí padlých kmenů stromů, skal, strží, klád a lan. Dále v 30. až 40. letech 20. století byly různé překážky využívány jako bojový výcvik pro 2. válku. Je tedy jasné, že šlo o zvyšování kondice a bojovou průpravu. V roce 1941 se ve Velké Británii objevila překážková dráha k překonávání výškových rozdílů, zdolávání neúplného terénu, šplhání, ručkování a dopomoci druhu. Celá skupina měla udělat cokoliv k naplnění pohybového úkolu pro

dokončení tratě a tak zvládnout daný rozkaz. Konkrétně pro výsadkové jednotky ve skotském Arisaigu BBC.CO. 1997 War News, převzato 20.11. 2011 z (http://www.bbc.co.uk/history/worldwars/wwtwo/soe_training_01.shtml).

Zadání a první komerční využití překážkové dráhy bylo uskutečněno za významného přičinění coloradského hnutí Outward bound, kdy byla doplněna úplnost informací o počátcích překážkových konstrukcí ve sféře vojenského využívání, a to v roce 1961 jako volnočasové aktivity. Outward bound je organizace založená v Anglii jako program pro námořnictvo, které se etablovalo z hnutí pracujícího lidu s aktivitami v přírodě skrze zážitek učení. I v současné době se snaží ovlivňovat myšlení, jež je skryto za řešením aktivity a ne primárně za dosažením cíle. Dnes má sídlo ve státech a spousta organizací po celém světě se snaží odkaz Kurta Hahna, zapojit do svých programů. Další důležitou organizací, která zasáhla do historie lanových aktivit, se stal Project Adventure (Projekt dobrodružství), který se rozběhl roku 1971 v USA. V roce 1973 se na Hamiltonově-Wenhemnově střední škole, především přičiněním Karla Rohnke z Massachusetts, podařilo zapojit lanové aktivity do různorodých školních i volnočasových vzdělávacích programů. Ze světové historie nás zásadní milníky v této oblasti potkaly již několikrát. Však asi tím nejdůležitějším bylo ustanovení o dodržování zásad bezpečnosti a určitých pravidel při stavění a také využívání překážek lanovými centry. Toto se stalo v roce 1993 institucí ACCT (Association for Challenge Course Technology). Samotná organizace vytváří mezinárodně uznávané standardy bezpečnosti staveb, inspekcí a provozu. V době od 70. do 90. let se trend ubíral směrem ke zdokonalení při využití materiálů a zacházení s nimi. Důležitý byl pokrok v jištění po objevení komerčního využití.

V českých zemích se historie začala psát v době, kdy tyto aktivity byly brány víc jako součást rozsáhlejšího programu. Vzal je za své Junák. V knize „Základy junáctví“ od A. B. Svojsíka, kde zaznamenává informace o těchto aktivitách. Dále Liga lesní moudrosti, Sokol nebo YMCA, kdy se vyskytovaly pod pojmem „zpestřující aktivita“. Tím bylo přesně zamýšleno sporadické užívání překážek a lanových atrakcí jako součásti v rámci aktivit prováděných v přírodě. Těmto atrakcím se začal větší význam dávat až v době po sametové revoluci a mezi instituce, které využívaly první překážkové dráhy jako výchovný a vzdělávací program patřila například „Prázdninová Škola v Lipnici“ (byla založena v roce 1978). U jejího zrodu stál propagátor cvičení v přírodě Pavel Tajovský. Do programů kurzů této školy byly záměrně zařazovány lanové překážky, stezky zdatnosti i další soubory cvičení v přírodě. Dále FTVS se svými kurzy ve Stráži a také

kurzy FTK UP Olomouc na Pastvinách. Stále se z pohledu historického zmiňují o způsobu využívání pouze jako o aktivitách zpestřujících výchovu v přírodě. Druhá fáze byla tedy zastřešena hlavně vzdělávacími organizacemi, které daly možnost vzniku samostatných programů, a to jako samostatného kurzu lanových překážek FTVS a Prázdninové školy Lipnice. Brzy poté pronikly do komerční sféry a vzbudily zájem širší veřejnosti. Začaly se vytvářet ucelené programy pro volnočasové aktivity, které velmi záleží na instruktorovi. Cílem je zvýšení samostatnosti, sebedůvěry, schopnosti spolupráce a komunikace, pocitu zodpovědnosti a hlavně schopnosti tvořivě řešit a zvládnout neobvyklé, mimořádné až krizové situace. (Instruktorský manuál - Lanové centrum Proud 2005, str. 4).

Východiskem byly dvě prosté myšlenky: „*Člověk dokáže více, než si myslí!*“ ; „*Málokdo si uvědomuje, čeho všeho je možné dosáhnout prostřednictvím týmové spolupráce*“ (Lebeda, Svatoš, 2004, str. 47). Proto se zde setkáváme s třemi základními faktory, se kterými je průběžně pracováno, jako s něčím, co je od programu samotnými klienty očekáváno. Co si skutečně odnesou a čeho je člověk schopen. Díky skupině, se mohou i méně zdatní jednotlivci stát jejím rovnocenným členem.

2 VNÍMÁNÍ NEBEZPEČÍ A JEHO PROŽÍVÁNÍ

„Strach z nebezpečí, je tisíckrát horší než nebezpečí samo.“

Daniel Defoe

2.1 Objektivní nebezpečí

Objektivní nebezpečí nemá původ v osobě účastníka. V manuálu instruktora lanového centra se píše, že objektivní nebezpečí jsou dána především cizím selháním, podceněním nebo absencí některého z prvků (materiál, konstrukce, informace apod.). Eliminací těchto faktorů se zajistí bezpečný pohyb účastníka po PA. Při využívání PA hrozí množství drobných i větších nebezpečí, jakými je například kluzký povrch nebo selhání jištění.

2.2 Subjektivní nebezpečí

V subjektivním vnímání nebezpečí hraje roli samotný účastník, a ten má možnost ovlivnit vznik a zánik těchto nebezpečí. Vznikají většinou díky neznalosti a malé zkušenosti, strachu, nedůvěře, vyčerpání, kondici nebo třeba zbytečnému riskování. Je jisté, že každý účastník má svoji míru vnímání subjektivního nebezpečí jinou. Pokud tuto míru překročí ocitá se ve stresu, který je odpovědí na jakoukoliv výrazně působící zátěž jak fyzickou, tak i psychickou. *„Stresující podmínky takové, které již překračují možnosti jedince, se na ně adaptovat.“* (Řezáč, 1998, str. 43).

2.3 Emoce

Současné definice a pokusy o vysvětlení emocí, se snaží jejich složitost vyjádřit, jako hovory o jednotlivém členění složek, časových příčinách vzniku a různých charakteristikách jejich nástupu. Z hlediska fyziologie, se jedná o součinnost limbické soustavy a hypotalamu a jsou vůlí ovlivnitelné. Freud o celém emocionálním přínosu, který je při provádění určitých sociálních aktivit zjevný, vycházel ze zdůraznění významu, zvláště vědomých a nevědomých myšlenek. Za přístupu trochy fantazie, vytváří přesně tu strukturu, která je při zdolávání překážkových drah, tím co nás zajímá. Píše o emocích, že *jsou součástí širší skupiny afektivních jevů, jež se vyznačují citlivými*

změnami ve vnějším i vnitřním prostředí organismu, které nárazově mění vnímání a také náladu. (Lazarus, 1984, str. 75). Přesně ten model, o který se opíráme, a emoce se od sebe navzájem oddělují, a to dvěma směry, od příjemného pocitu vášně, jistě jde o přítomnost katecholaminů, jež jsou látky syntezovány z aminokyseliny tyrosinu, jejich zásadní funkcí je u mnohobuněčných organismů komunikace mezi buňkami, tkáněmi a dále i orgány. Následně tím, jsou tedy hierarchicky posílány echa o nadřazenostech informací, kdy zjevné příznaky se projevují zvýšeným svalového napětí, činnosti mozku, krevního tlaku a v neposlední řadě zvýšenou srdeční frekvence (Obr. 2). Až po skutečnost útlumu na straně druhé (Kohlíková, 2009). V reakci na velikost požadované aktivity, se v těle nastaví potřebná hladina hormonů a dalších látek. Pokus o zdolání překážek, či třeba jen pohled na ně vyvolává různé reakce u jednotlivých účastníků.

Další termíny při prožívání a účasti na překážkových drahách, jsou nám již známé pojmy z výchovy v přírodě, se kterými jsme během studia na FTVS byli seznámeni jsou vysvětleny v další části práce a dílech docenta Neumana . Termínem je právě věta „Učení zážitkem a hrou“. Tyto myšlenky jsou využitelné téměř v libovolném prostředí a v rozličných kulturách. Kreativitu je možné využít nejen při práci s mládeží, ale i s dospělými. Charakteristikou zážitkového vzdělávání je zapojení celého člověka (fyzicky, intelektuálně a emočně - tedy včetně pocitů a smyslů) i jeho předchozích zkušeností a zpracování zážitku. Samotný zážitek však ještě neznamená, že se z něj člověk něco naučí. Zážitkové vzdělávání je postaveno především na reflexi a rozboru zážitku; často se používá výraz „akčně-reflexní cyklus“.

2.4 Prožitek \ Zážitek

Kučerová ve své knize Člověk hodnota a výchova zdůrazňuje lidský přístup k dané otázce a soudí, že *pedagogika nahlíží na člověka v situaci možné výchovy a to nejen v době školních let a mladé dospělosti* (Kučerová, 1996, str. 17). Prožitek vnímáme různě. Tak jak žijeme v jedné společnosti, prožíváme individuálně v jedné chvíli podobnou situaci odlišně. Prožitek je velmi bohatý strukturou vnitřní projekce. Možnost prožít situace, nám dává možnost se vnitřně účastnit. Vnitřně se provést situací, unikátní jedinečností okamžiku. Učinit tak cílené poznání své vlastní reakce na možné vnější podmínky. Poté si každý z nás uvědomuje rychlost některých prožitků různě. Prožitek je momentální, ale mnohdy se vrací se vzpomínkami.

O zážitkové pedagogice „*Zážitková pedagogika je koncepce užívající jako prostředek autentický prožitek, se kterým dále pracuje, ve smyslu vyvolání budoucích výchovných změn jedince. Zážitková, neboť výchovný prožitek, s nímž dále pracujeme, uplynul do minulosti.*“ (Másilka, 2003, str. 31), se v posledních letech vedou spory nejen mezioborové, ale také významové. Jednak to je velkým množstvím překladů zezahraničí, které se stále točí kolem několika slov, kdy se různé kombinace překládají spíš pocitově. Snad i proto, se v této kapitole snažím částečně rozřadit alespoň některá. *Zážitek a zážitková pedagogika, které se snaží shromáždit zásadní argumenty, jež jsou podporující intenzivnější vnímání dlouhodobějšího charakteru, se soustředí na jednotlivé osobnosti ve výchovném procesu* (Pávková, Hájek a kol., 1999, str. 120). Zážitek jsou všechny události, kterými člověk ve svém životě prošel (zažil) a které si z těch či oněch důvodů pamatuje delší dobu. Zážitky obvykle tvoří základ osobních vzpomínek. *Zážitek je tedy událost, která často bývá spojena s nějakou vnitřně prožívanou emocí (kladnou, zápornou nebo neutrální).*

2.5 Riziko

Riziko je termín naznačující vysokou pravděpodobnost nezdaru. Účastník si situaci předem uvědomuje, musí si být vědomí rizika, které podstupuje. Však rizikovost situace a celkové snížení rizika se odvíjí od dodržování platných pravidel pro zdolávání překážek. Je vždy spojeno s konkrétní situací. Potřebná dávka nejistoty či možného nebezpečí je zakotvena v lidech. Pojem rizika lze specifikovat přesněji při pohledu na vybranou situaci. Velikost rizika je závislá na výšce hry, kterou účastník hraje. Kdo sází vysoko a nejistě podstupuje vysoké riziko neúspěchu. Pod slovem riziko, když bychom se kohokoliv dotázali, by asi všichni odpověděli něco podobného. „*Riziko je vytvářena v naší mysli pokaždé, když se rozhodujeme udělat krok do neznáma nebo ještě dál, však pokud nevíme, jak skončí nebo zda na to máme vůbec morální síly.*“ (Neuman, 1998, str. 21). Když se na to zeptá někdo mě tak odpovím: „*Riziko je pro mě nejistota, se kterou do něčeho jdu*“. (Jan Paulík, člen SZJ).

2.6 Výzva

Výzva je vnitřní proces spojený s jasnou strukturou očekávání a představy řešitelné situace, jejíž zvládnutí, či splnění dle očekávání může účastníka pozitivně ovlivnit nejenom fyzicky. Její význam tak užívá mnoho kanceláří a firem ve svých nabídkách a samotných názvech.. Mnohdy to vše může být spojeno s novinkou nebo módním trendem. Výzva by měla být „*intenzivně prožívaný okamžik, podílející se na osobnostním růstu, je často výsledkem překonávání výzvy*“ (Neuman, 1999, str. 42.). Výzva je dočasné řešení, při splnění jedné výzvy se může stát, že přijde nová a další.

2.7 Reflexe

Reflexe je o hlédnutí za prodělaným programem, zhodnocení důležitých okamžiků celého týmu i názoru jednotlivců. Krása této skupinové činnosti spočívá v tom, že nevyzvedává jen silné okamžiky, ale i na první pohled nevýznamné momenty. Reflexe která by neměla chybět jak v jednotlivých etapách tak u jeho konce. Slouží jako proces zpracování momentů a částí. Z prodělané reflexe, analýzy zážitků, dochází ke kvalitnímu přenosu stěžejních momentů do zkušenosti. Uvádím její 4 fáze, kterými jsou nejprve zjištění a převedení informace k jejímu hodnocení, poslední fází je hledání podobností již zaznamenaných. Reflexe „*Je to řízený proces hodnocení aktivity, který využívá hlavně zpětnovazebné informace, k hledání širších souvislostí a významů. Prostřednictvím prožitků a zkušeností jednotlivých účastníků*“ (Neuman, 2000, str. 42).

2.8 Motivace

Motivace je přístup. Je cestou k úspěchu. Na motivaci se zaměřují firmy i jednotlivci. Stále se prohlubují motivační techniky. Jsou prováděny kvalitní výzkumy v nadnárodních konsorciích. Po správně provedené motivaci se člověk cítí svěží s pocitem, že zvládne vše co ho čeká. Motivace se užívá v různých oblastech lidské činnosti. Všude tam kde je požadováno zkvalitňování nebo specializace postupů. Nejčastějšími oblastmi výskytu motivačních technik je obchodní sféra, sport a všude tam, kde je třeba řídit lidské zdroje. A také vliv instruktora na svéřence. Motivace by se měla týkat většiny lidí. Protože se jí připisují úspěchy a výkony, kterých dosáhneme. Motivace je hybnou silou tam, kde tělo řeklo dost. „*Jde o vědomé zaměření pozornosti*

a usměrnění vnitřních procesů člověka, které řídí a aktivuje chování“. (Shinn, 1998, str. 65). Mnohokrát se prokázala motivace, jako síla umožňující se člověku postavit těžkým životním situacím.

3 DĚLENÍ PŘEKÁŽEK

Překážkové dráhy jsou důmyslné systémy překážek stavěných do řad. Vše co jsme schopni vidět pouhým okem při pohledu na překážku. Jednotlivé překážky jsou z nejrozličnějších materiálů, míst výběru pro jejich stavbu. Způsob zdolávání a možnosti případného jištění. Dnes se už veškerá literatura a názvy překážek dostaly do podvědomí obyčejných uživatelů, ale i provozovatelů center a areálů tak, že všichni používají stejné názvy. Občas se k označení používají anglicismy. Překážky však již mají svůj jasně daný slovník a ten se používá.

3.1 Rozdělení překážek

- **Nízké překážky** – Nízké překážky, účastník zde nepřesáhne chodidly 100 cm nad terén.
- **Vysoké překážky** – Vysoké překážky, takové kde se účastník pohybuje mezi osmi až deseti metry. Na vysokých překážkách, musí být každý účastník spolehlivě jištěn.
- **Překážky mobilní** – Mobilní překážky se dají po skončení aktivity celé rozebrat.
- **Překážky stabilní** – Překážky stabilní, jsou postaveny tak, aby odolávaly vnějším přírodním vlivům a zátěži ze strany uživatelů.
- **Horizontální** – Účastník se pohybuje během zdolávání v jedné výšce.
- **Vertikální** – Účastník se pohybuje střídavě v různých výškách při zdolávání jednotlivých překážek
- **Kombinované** – Kombinované jsou zvláštním typem překážek, které nabízejí velké

množství úrovní rovin při zdolávání.

- **Dřevěné** – zde je použit přírodní materiál, většinou díky dostupnosti prostředí, ve kterém jsou překážky stavěny.
- **Ocelové** – bývají to většinou překážky konstrukčního charakteru, např. věže. Materiál je velice odolný a spolehlivý. Důležitá je údržba.
- **Lanové** – tento typ použitého materiálu na stavbu překážek, je velice oblíbený širokou veřejností. Lana jsou příjemný stavební materiál, jsou spolehlivá a snadno se s nimi manipuluje.
- **Smišené** – kombinace různých materiálů.

Speciální rozdělení se týká především použitých materiálů a druhů soutěží pro které jsou stavěny.

O materiálech pojednává speciálně tato část. Důležité jsou nové trendy v materiálech a jejich výrobě s ohledem na vstupní cenu a kvalitu. Značný důraz je v současné době kladen na ekologii a dodržování všech zákonů a norem, zejména EU. Důležitá je také možná dostupnost a v neposlední řadě také možnost práce s nimi a jejich dalšího udržování a opravování. U stavby překážek je třeba věnovat velkou pozornost výběru spojovacího materiálu, který je důležitou součástí každé překážky. Spojovací materiály nám dávají možnost kombinovat jednotlivé druhy materiálů, avšak vždy za podmínek dodržení bezpečnostních předpisů

4 MATERIÁL POUŽITÝ PŘI STAVBĚ PA

4.1 Dřevo

Dřevo je poměrně levnou variantou materiálu, který se při stavbě překážek dá použít. Z hlediska zátěže a opracovatelnosti je dobré smrkové dřevo. Jednak se u okamžité zátěže při překonávání, kdy soutěžící na dřevo došlápne nebo skočí, chová pružně a přitom je dostatečně pevné. S dřevem se pracuje pěkně a je natolik živé, že jej jde upravit na poslední chvíli, přesně na tvar nebo profil, který je třeba. Zpravidla se používají měkčí typy dřev, smrk z těch jehličnatých a bříza z listnatých, také proto, že je nízká jejich pořizovací cena. Používají se jako desky na výplň konstrukcí nebo na obkládání. Dalším, možná tím nejdůležitějším důvodem, je hlavně možnost spojení dřeva s dalšími materiály.

Jedinou nevýhodou u dřeva je omezená doba životnosti. I za předpokladu, že je opatříme impregnací či jiným ošetřujícím nánosem. Dnes je nejmodernějším ošetřením dřeva tzv. kompresní impregnace, kde hranol nebo jiný profil ošetříme nátěrem, který je do dřeva nanesen pod tlakem. Dřevo po takovém ošetření nepodléhá zkáze tak rychle.

4.2 Spojovací materiál

Velice důležitou součástí překážek je spojovací materiál, zejména pro jistotu při spojení různých druhů materiálů. Protože bezpečnost nejen u stavění, ale i využívání je dnes velmi důkladně sledována. K výběru je v současné nepřehledné množství šroubů, matic, čepů, hřebíků, podložek, vrutů, závitových tyčí a spousty ostatního spojovacího materiálu. Jako jsou pláty plechu s hroty a bez nich, lze vybírat z obrovského množství různých druhů kovů, tvrzených plastů nebo různých druhů dřeva. V současné době firmy nabízejí ve svých katalozích na stovky položek k detailnímu výběru. Matky, podložky a zejména šrouby. Ty jsou nejrozličnějších typů, velikostí, užitých materiálů a skutečně každý, přesně podle daného typu při použití, může vybírat.

Specifické typy hlaviček, závitů nebo délky, které jsou třeba při tvorbě, nebo údržbě překážek opravdu není problém koupit. Jediné co by problém mohl být, je cena.

Spousta spojovacího materiálu, který při stavbě překážkových areálů používáme, jsou

rozhodně nejdůležitější součástí při stavbě. Spoje se kontrolují pravidelně, nebo by alespoň správci tak činit měli. Používají se pro zajištění spojení jednotlivých částí také pro ukotvení k povrchu. Díky spojům je možná také určitá variabilita při využití.

4.3 Guma

Pláty gumy, nebo jen menší kusy této hmoty, se používají zejména v místech možného nebezpečí. Guma se lepí, přibíjí a připevňuje dalšími způsoby. Používá se v ohniscích zdolávání nebo tam, kde dochází k jeho častému užívání. Při použití tohoto materiálu je třeba přemýšlet nad relativní změnou povrchu. Vlivem deštivého počasí se stává guma kluzkou. Na druhou stranu tlumí dopad. Účast na zdolávání překážek, je rozhodnutím účastníků samotných. Guma je materiál finančně nákladný na pořízení. Různé druhy pryží jsou používány k ochraně nebezpečných míst. Na místech kde by mohlo dojít ke zranění nebo ohrožení života. To je pravidlem u hasičského sportu. Na bezpečnost se dbá u příprav soutěže, v průběhu se sleduje už jen dodržování pravidel.

4.4 Kov

Zastoupení v použití kovu u překážek je rozsáhlé, ale nezabýváme se v této práci tématem stavby překážkových areálů. Proto předmětem zájmu budou základní vlastnosti kovu. U stavby a výběru kovového materiálu pro překážkové areály dbáme především na pevnost. Odolnosti při zatížení konstantní i dynamickou váhou. Pružnost a tak delší životnost, opodstatnění. Vlastnosti pro možné uchycení lana, založení jištění, zabezpečení nákladu nebo osoby. S kovem práci s kovem při tvorbě konstrukcí a jejich částí, se používá elektrická svářecí souprava. Kovy jsou vhodné pro použití na masivnější tvorbu konstrukcí. Větší typ překážek, překážky kde dochází k výskytu více lidí na jednom. Situací ke kterým na překážkách dochází, je vystavuje veliké zátěži. Náklad, skoky a pády. To přesně vyžaduje vlastnosti kovu. Kovový materiál se dá dobře spojit s ostatními použitými materiály. Používá se ocel, která se dá dobře řezat a bytelností je naprosto vyhovující účelu pro použití. Ke spojení kovových částí se používají sváry nebo spojovací prvky. Proto i cena při pořízení odpovídá době užití. Kovový materiál je třeba pravidelně udržovat. Nátěr barvou a pravidelná kontrola ve spojení je nezbytná.

5 VOJENSKÉ PŘEKÁŽKOVÉ AREÁLY

Vojenské překážkové areály jsou součástí speciální tělesné přípravy vojáků jak říká mjr. Mgr. Karel Sýkora „*Je to příprava, která předpokládá rozvinutí mnoha motorických a výkonových faktorů pro předem určený úkol-specializaci, dle koncepce armády ČR*“ příslušníků Armády České republiky (dále jen AČR) a také disciplíny vojenského víceboje. Charakter jednotlivých disciplín ve vojenském víceboji má velmi blízko k výcviku vojenského profesionála. Proto mohou být jak v celku tak jednotlivě zařazovány do různých volnočasových programů. Ale i do programů školní výchovy v přírodě a komerčních akcích. Nejen svou atraktivitou, ale hlavně efektem stimulace osobnosti účastníka k vyššímu tělesnému a psychickému výkonu. Jednotlivé disciplíny jsou určeny ke zdokonalování speciálních dovedností vojáků a rozvoji motorických dovedností a psychických schopností. K zpestření výcviku a jeho kontroly se pořádají závody.

Obsahem této kapitoly jsou disciplíny vojenského pětiboje, tak jak je tato soutěž organizovaná v rámci soutěží pořádaných Mezinárodní radou vojenského sportu CISM (ConceilInternationale du Sport Militaire). Při přípravě byla použita pravidla vojenského pětiboje, která jsou vydaná stálou technickou komisí CISM pro vojenský pětiboj. (www.ACR.cz) Tento příspěvek je vytvořen provedenou analýzou řízeného rozhovoru s mjr. Mgr. Karlem Sýkorou. Rozhovor „K čemu slouží výcvik na překážkových areálech u AČR“. Z rozhovoru, který byl proveden s členem v aktivní službě se dá soudit, že překážky mají účelné využití již v širší přípravě AČR. Hlavní využití a kontakt s PA mají útvary specializovaného zaměření. Na PA se dá vytvořit reálné prostředí, což je hlavní požadavek jak vyplynulo s rozhovoru s majorem Sýkorou. Otázky byly srozumitelně odpovězeny, došlo ke setřídění informací k čemu v AČR slouží PA.

5.1 Historické informace

V roce 1992 se poprvé zúčastnilo družstvo AČR mužů na závodech v Mnichově. V roce 1995 se zúčastnili dva čeští pozorovatelé mezinárodního mistrovství Rakouska ve

Wiener Neustadt. Cílem bylo získat zkušenosti, informace a povědomí. Následně bylo možné zavést vojenský pětiboj do systému vojenských soutěží a založit tak armádní



reprezentaci Česká republiky.

Za rok vzniku vojenského pětiboje v AČR lze považovat rok následující. V tomto roce se družstvo mužů zúčastnilo mezinárodních závodů v Arlonu (Belgie). A premiérově se tak vojáci ukázali na svém prvním mistrovství světa. V roce 1997 bylo založeno také družstvo žen a od té doby se obě reprezentační družstva AČR pravidelně zúčastňují mistrovství světa, mistrovství Evropy a vybraných regionálních i mezinárodních soutěží. Od roku 1997 se pravidelně pořádá přebor AČR mužů i žen:

- překážková dráha – 420m s 23 překážkami (Obr. 4)
- plavání s překážkami – 50m se 4 překážkami (Obr. 5), zbývající disciplíny jsou běh, střelba a hod granátem.

Přebor AČR se pořádá jednou ročně zpravidla v měsících duben nebo květen. V tomto přeboru startují nejlepší vojáci, kteří si vybojovali právo účasti v nižších postupových soutěžích, kde museli prokázat „*velký rozsah dovedností a speciální přípravy se kterými vybraní jedinci z výcviku disponují*“ (podle mjr. Mgr. Karla Sýkory). Soutěž je otevřena všem vojákům AČR. O účasti rozhodují stanovená postupová kritéria. Dalším typem PA je překážkový trenažér Jakub.

5.2 Překážková dráha pozemních sil AČR

Soutěží se na překážkové dráze, která je používána při přezkušování tělesné výkonnosti u většiny složek AČR. Standardizovaná překážková dráha se překonává 2krát oběma směry a pro účely vojenského pětiboje se prodlužuje po doběhu prvního kola o 20m.

Závodník pokračuje v běhu dalších 10m k čáře mezi kužely, za kterou musí došlápnout alespoň jednou nohou. Vrací se po stejné dráze zpět a zahajuje tak 2. kolo. Celková délka překonávané tratě je 420m (Obr. 4). Cíl je totožný se startem. Start i cíl jsou vyznačeny vlaječkami, otočka pestrými kužely.

Dráha se v prvním kole e překonává standardním, níže popsáním způsobem, kdy běžecký úsek o vzdálenosti 20 m spojuje 1. a 2. kolo. Druhé kolo se běží v opačném směru.

5.3 Popis zdolání

- překážka č.1 - seskok v nejširším místě do lomeného příkopu, jeho proběhnutí, výskok nahoru,
- překážka č.2 - labyrint se obíhá
- překážka č.3 - kolmá stěna se šikmým prknem se překonává výběhem, na druhé straně seskok na zem
- překážka č.4 - vodorovné kladiny – poslední kladinu s pomocí svislého žebříku překonat
- překážka č.5 - kladinové schodiště se vybíhá po jednotlivých stupních, z posledního nejvyššího následuje seskok na zem
- překážka č.6 - zídka se oknem prolézá
- překážka č.7 - okop, do něhož se seskakuje a pokračuje pod zemí proběhnutím zakrytého zákopu do následující překážky
- překážka č.8 - ze zákopu se vyskočí nahoru v původním směru běhu, po dotyku oběma nohama se provede otočka, přeskočí se zákop a běží zpět
- překážka č.6 - zídka se libovolným způsobem přeskakuje
- překážka č.5 - kladinové schodiště se překonává vyběhnutím po šikmém žebříku na nejvyšší kladinu, seskok na zem a další kladina se střídavě podlézá a přelézá

- překážka č.4 - vodorovné kladiny, překonává se první kladina se žebříkem (lze i s jeho pomocí) z vnější strany a přeskakuje se na druhou stranu, druhá kladina v pořadí se vynechává, třetí kladina (bez žebříku) se překonává z vnitřní strany
- překážka č.3 – překonává se přeazením horem, volným stylem a s vyloučením opory jakékoli části těla o sloupek nebo kolmé stěny, kolmá stěna spojená s touto kladinou se po vnější straně obíhá
- překážka č.2 - labyrint se probíhá stejným způsobem jako v kole prvním
- překážka č.1 - lomený příkop, do kterého se v libovolném místě seskakuje, na opačné straně vyskakuje a běží do cíle.

5.4 Plavání s překážkami

Na přeboru AČR se plavání s překážkami (Obr. 5) organizuje podle mezinárodních pravidel vojenského pětiboje ICSM. Pro soutěže nižší úrovně – útvary, brigády, prapory, apod. (postupové závody) – je v případě nedostupnosti regulérních překážek možné soutěžit podle „upravených pravidel.“

5.4.1 Popis disciplíny

Celková délka dráhy je 50m se třemi překážkami, plave se v 25m bazénu. Všechny číselné míry jsou udány v metrech, čísla v kroužcích označují jednotlivé překážky.

5.4.2 Popis zdolání dráhy

Překážky a ostatní podmínky pro regulérní organizaci závodu:

- překážka č.1 – povinností je uplavat bezprostředně po startovním skoku 9m pod vodou
- překážku č.2 – představuje vylezení z bazénu po uplávání 25m bez doteku (odrazu) dna a postoj oběma chodidly na okraji bazénu k novému startovnímu skoku
- překážka č.3 - je stejně jako po startovním skoku uplavat 9m pod vodou

Vzdálenost 9m u překážek č. 1 a č. 3 je překonána, když kolmice vedená od temene hlavy závodníka dosáhne uvedenou hranici.

Konec 9m úseků překážek č. 1 a 3 musí být zřetelně označen na dně, pro potřebu závodníků a současně i na okraji bazénu pro přehled rozhodčích. Místo pro výstup z bazénu na obrátce musí být pokryt podložkou, která neklouže. Nejlépe hrubou textilií. Protiskluzové dlaždice, obvyklé jako standardní podlaha okrajů bazénů, nestačí.

O dodržení podmínek pro překonání překážek rozhodují určení rozhodčí. Předčasné vynoření u překážek č. 1 a 3 se penalizuje 2 vteřinami za každý započatý metr nesplněné vzdálenosti. Za předčasné vynoření se považuje objevení jakékoliv části těla nad hladinou ve vymezeném úseku nebo dokonce plavání na hladině jen s ponořenou hlavou.

5.5 Lezecký trenažér JAKUB

Výcvikový trenažér JAKUB (dál TJ) je komplexním výcvikovým zařízením pro nácvik a trénink nejen profesních činností. Jsou spojeny s vlastním pohybem při překonávání svislých překážek a práce ve výškách. TJ je určen pro výcvik širokého souboru prvků vojenského a praktického lezení, výsadku, nácviku obrany a vniku do budov, pohybu v omezeném prostoru. Nejen tyto specifické aktivity poskytuje trenažér. Jde tu především o rozvoj kondičních a koordinačních pohybových schopností.

Důležité je jeho využití v psychologické přípravě. Skupinovému chování a možnosti spolupráce specializovaných jednotek v uzavřeném prostoru. TJ je mobilní překážkou, kterou tvoří víc jak 1000 dílů. Objevují se zde všechny typy uváděných materiálů v kapitole 4. Hlavním použitým materiálem jsou kulaté ocelové profily, odpovídající spojovací materiál, překližkové desky, výplně pater v podobě plátů mříží.

Konstrukce TJ je uvedena v příloze. Využití TJ je bohaté na zážitky, výšky a nové dovednosti. Nejen k tomu je ale využíván. V další části práce se věnuji využití TJ u vybraných sborů.

5.5.1 Využití TJ u AČR

- **simulačního výcviku** – výcvik specialistů umožňující dokonalé zvládnutí jednotlivých typů dílčích prvků a znalostí užití v jakékoliv části konstrukce,

- **situačního výcviku** – výcvik vedoucí ke zvládnutí střeleckých a taktických
- situací jednotlivci i skupinami (příprava akce, rozdělení úloh, komunikace),
- **metodického výcviku** – výcviku skupin a jednotlivců, s projevenou názorností o možnosti využití průběžného hodnocení a zpětné vazby.
- **bezpečného výcviku** – výcvik všeobecných dovedností a pohybu po konstrukci.

Obrázek č.6 Trenažér Jakub



5.5.2 Seznam prováděných činností na TJ:

- přiblížení k budově a její obklíčení,
- simulovaný boj v objektu a mimo něj,
- obsazení budovy ze země a ze vzduchu (výsadkem, slaněním),
- chemický a radiační zásah, vyčištění prostoru,
- obrana budovy proti povětrnostním vlivům,
- zřízení mobilního zařízení proti teroristům nebo mírové síly,
- poskytnutí humanitární pomoci,
- výcvik orientace v prostoru, výcvik vyhledávání osob v budově,
- výcvik obyvatelstva k sebezáchráně a vzájemné dopomoci.
- výcvik záchrany zraněných osob a transportu,
- komerční a pedagogické zprostředkování TJ zájemcům z řad civilistů.

5.6. Lezecký a vrtulníkový trenažér Jakub Koloseum

Jakub Koloseum je výcvikovým zařízením pro simulační výcvik vojáků, policistů a záchranářů. Jedná se o upravený stavební jeřáb, kde je celá souprava umístěna na kolejnicích. Na rameni jeřábu je lany upevněna kabina vrtulníku. Díky umístění soupravy je možné ji posouvat, stejně tak další pohyby kabiny vrtulníku Mi-17. Prováděná simulace je reálná především množstvím pohybů a akustického doprovodu.

6 HASIČSKÉ PŘEKÁŽKOVÉ DRÁHY

Překážkové areály u hasičského záchranného sboru si představíme v této kapitole. U profesionálních hasičů jsou používány PA pro zvyšování fyzické výkonnosti a jsou součástí pravidelné tělesné přípravy. K vidění veřejností, jsou při soutěži požárního sportu (dále jen PS) a TFA „*Toughest Firefighter Alive*“. Tyto soutěže jsou organizovány jako závod jednotlivců, štafet a soutěže družstev ve všech disciplínách požárního sportu. Za podmínky, že se soutěže zúčastní nejméně tři soutěžící v závodě jednotlivců nebo dvě štafety soutěže družstev. Hasičské překážky, na rozdíl od vojenských nebo policejních, v sobě obsahují zajímavý prvek. Tím prvkem je břemeno, které soutěžící při zdolávání PA nesou s sebou. Častým břemenem mohou být lahve se stlačeným vzduchem nebo jiné potřebné nářadí (kladivo, hadice, spojky, sekyra, helma), či improvizované tělo oběti. Pokračováním tohoto odstavce je analyzovaný rozhovor s plk. Mgr. Jaromír Lebeda náměstek ředitele HZS Libereckého kraje. Rozhovor s plukovníkem Lebedou byl zajímavý hned z několika důvodů. Především dotazovaný sdělil, že sám v době své aktivní služby, působil v týmu PS HZS. Dále pan Lebeda prozradil, že dokončil studium FTVS. Proto byl kontaktem u HZSLK osobou na svém místě. Z provedeného rozhovoru vyplynulo, že u výše zmíněného sboru LK, všichni aktivní členové sboru pravidelně využívají PA v rámci širší přípravy. Jednak mají PA přiblížit prostředí terénu a slouží jako nástroj pro dokonalé zvládnutí nejčastěji prováděných úkonů. Příprava hasičů je především skupinovou činností, každý má při krizovém nasazení svůj pevně daný úkol. Který cvičí a koordinuje při výcviku na PA s ostatními členy sboru.

6.1 Disciplíny PS

- 1) běh na 100m s překážkami,
- 2) výstup na cvičnou věž,
- 3) štafeta 4x100m s překážkami,
- 4) požární útok.

6.1.1 Běh na 100 m s překážkami

Soutěžící zaujme postavení na startu. Po odstartování překoná překážku (Obr. 7), uchopí hadice a rozvine je vpřed. Přeběhne kladinu (Obr. 8) a seskočí z ní. Skočí za ohraničující čáru do vlastní dráhy, spojí hadice, jednou půlspojkou se napojí na rozdělovač. Dále už jen připojí proudnici a proběhne cílem.

6.1.2 Výstup na cvičnou věž

Soutěžící uchopí žebřík a zaujme postavení na startu (startovní čára je vzdálena 32,25m od cvičné věže (Obr. 9). Držený žebřík může startovní čáru přesahovat podle potřeby závodníka. Ruce soutěžícího mohou přesahovat přes startovní čáru, pokud se dotýkají jen žebříku. Start může být nízký nebo vysoký, při vysokém startu se žebřík musí dotýkat země. Po odstartování doběhne se žebříkem k věži, zavěsí jej na parapetní desku okna 2. podlaží cvičné věže, vystoupí po něm, vysedne na parapetní desku, převěsí žebřík do 3. podlaží, vystoupí po něm, vysedne na parapetní desku, převěsí žebřík do 4. podlaží a vystoupí po něm.

Pokus je ukončen při doteku soutěžícího oběma nohama podlahy 4. podlaží cvičné věže nebo sepnutím kontaktu cílového zařízení elektrické časomíry.

6.1.3 Štafeta 4x100m s překážkami

Soutěžící uchopí žebřík a zaujme postavení na startu. Držený žebřík může startovní čáru přesahovat podle potřeby závodníka, přičemž se musí dotýkat země. Ruce soutěžícího mohou přesahovat startovní čáru, pokud se dotýkají jen žebříku. Po odstartování zdolá na prvním úseku štafety pomocí žebříku domeček. Při překonávání domečku se musí dotknout plošiny a seskočit do vlastní dráhy. Po zdolání domečku (Obr. 9) se do nádrže s hořlavou kapalinou vlévá do stanoveného místa benzin. Tímto místem je levý bližší přední roh nádrže ve směru běhu. V předávacím pásmu předá štafetu soutěžícímu na druhém úseku. Při předání nesmí být štafeta hozena. Upadne-li štafeta na zem, musí ji zvednout ten, kdo ji předává. Pro posouzení, zda byla předávka uskutečněna v

předávacím území, je rozhodující poloha štafety, nikoli poloha těl nebo končetin soutěžících. Soutěžící na druhém úseku zdolá překážku a předá štafetu v pásnu předání soutěžícímu na třetím úseku. Při doskoku soutěžícího z překážky se zapálí hořlavá směs v nádrži. Soutěžící na třetím úseku uchopí hadice a rozvine je před, na nebo za kladinou. Přeběhne kladinu, seskočí z kladiny za ohraničující čáru do vlastní dráhy a spojí hadice. Jednu půlspojku napojí na rozdělovač, na druhou půlspojku napojí proudnici před pásmem odpojení tak, aby bylo zřetelně vidět její napojení. V pásmu odpojení proudnici odpojí a v pásmu předání ji předá soutěžícímu na čtvrtém úseku. Soutěžící na čtvrtém úseku uchopí přenosný hasicí přístroj, uvede jej do činnosti, uhasí hořící kapalinu v nádrži, odloží jej tak, aby se nedotýkal nádrže a přitom zůstal ve své dráze a běží do cíle (Obr. 10). Překážky musí soutěžící překonat se všemi předepsanými ochrannými pomůckami a příslušným nářadím. Po každém pokusu se musí vylít obsah nádrže a použít nová směs, a to i v případě, když nebyla zapálena. Petrolej se nalévá do středu nádrže v době vymezené na přípravu pokusu.

6.1.4 Požární útok

Motorovou stříkačku a nářadí potřebné k provedení požárního útoku (dále jen PÚ), si družstvo připraví k základně a na motorovou stříkačku napojí přetlakový ventil. Od povelu rozhodčího „Na základnu!“ se měří doba stanovená na přípravu pokusu dle pravidel. V té době musí družstvo umístit na základnu motorovou stříkačku a nářadí potřebné k provedení PÚ. K zajištění nářadí proti pohybu, nesmí být použito žádných podpěr, nepatřících mezi nářadí pro požární útok. Půlspojky se nesmí dotýkat a nesmí být zasunuty v tělese půlspojky. Žádné nářadí s výjimkou savic a příslušenství přetlakového ventilu nesmí přesahovat základnu a žádné nářadí s výjimkou odváděcí hadice přetlakového ventilu se nesmí dotýkat země. Motorová stříkačka se nesmí v době přípravy startovat na základně. V okamžiku startu musí být v klidu. Po startu vyběhne družstvo od startovní čáry (všichni vždy od jedné) a nastartuje motorovou stříkačku. Proveďte sešroubování přívodního vedení (sací koš našroubuje před ponořením do nádrže). Útočnými proudy nastříká do plna oba terče. Voda v nádrži je v té době pořadatelem průběžně doplňována. Při stříkání do terčů nesmí žádný z členů družstva překročit čáru hranice stříkání a ani se této čáry dotýkat. Proudnice (včetně půlspojky

hadice) se nesmí opírat o druhého člena družstva. Požární útok se považuje za skončený až signalizací obou terčů nebo sepnutím časomíry po nastříkání obou terčů. Musí být proveden a ukončen do 2 minut po startu. Po ukončení pokusu mohou soutěžící přívodní vedení rozpojit až na pokyn rozhodčího. „*Subjekt, který se svobodně pohybuje po sportovišti, na kterém řídí a dbá nad dodržování pravidel, však vybaven neomezenou mocí při rozhodování* „, (Felt, 2001, str. 21).

6.2 Disciplíny TFA

6.2.1 Disciplína č. 1 Běh s požárními hadicemi

- spočívá v rozvinutí dvou hadicových vedení s proudnicemi na určenou vzdálenost
- hadice jsou předem připraveny, složeny do harmonik, ve vymezeném prostoru.

6.2.2 Disciplína č. 2 Překážkový běh

- spočívá v plnění tří a více dílčích úkolů, které se plní ve stanoveném pořadí. Zpravidla v návaznost na sebe, např. - údery kladivem v hammer boxu, překonání 2 m bariéry, přenos raněného a přenášení barelů.

6.2.3 Disciplína č. 3 Věž

- spočívá ve výstupu do stanoveného nadzemního podlaží cvičné věže nebo na konstrukci lešení, vytažení břemene pomocí pracovního lana a sestupu zpět.

6.2.4 Disciplína č. 4 Výběh po schodišti

- spočívá ve výstupu po schodech ve výškové budově.

Sbor rozhodčích tvoří hlavní rozhodčí a jeho zástupce, rozhodčí jednotlivých disciplín a jejich zástupci, startér, pomocníci startéra, hlavní časoměřič, časoměřiči úseků

a disciplín, zapisovatel a vyhodnocovací skupina. Všichni tito lidé jsou ti, bez kterých by to nešlo!

Velitel soutěže, techničtí a organizační pracovníci musí znát pravidla požárního sportu v rozsahu odpovídajícím jejich zařazení do soutěže. Rozhodčí musí mít odpovídající kvalifikaci v souladu s pravidly. Ve stanoveném čase provede instruktáž závodníkům ke správnému provedení jednotlivých disciplín. Závodníky, kteří neabsolvovali instruktáž, nelze připustit ke startu v soutěži. V rámci instruktáže hlavní rozhodčí stanoví nebo upřesní závodníkům dobu startu a případně startovní intervaly mezi jednotlivci, dvojicemi a týmy.

6.3 Povrch drah

Všechny disciplíny požárního sportu mohou být prováděny na drahách s pevným povrchem zemitým, travnatým, škvárovým nebo z jiných k tomu používaných materiálů. Soutěže II. kola, mistrovství a mezinárodní soutěže se provádějí na povrchu škvárovém nebo kvalitativně srovnatelném anebo na povrchu vyšší kvality. Výjimkou je disciplína požární útok. Povrch dráhy může být se souhlasem hlavního rozhodčího chráněn proti poškození v exponovaných místech, zejména v místech styku s používaným náradím nebo překážkami a v prostoru nádrží na vodu nebo na hořlavou kapalinu.

6.4 Popis zdolávání

Překážky mohou být překonány libovolným způsobem. Nesmí však být k jejich překonání použito zavěšovacích vzpěr ani pomoci druhé osoby pokud to není výslovně povoleno. Překážka s oknem nesmí být překonávána skokem plavmo. Seskok z kladiny musí být proveden do vlastní dráhy a za ohraničující čáru. Seskok z domečku musí být

proveden do vlastní dráhy. Nepřekoná-li soutěžící překážku předepsaným způsobem, může se před tuto překážku vrátit a znovu ji překonat. Nepřekonání překážek znamená nesplnění pokusu.

6.5 Popis překážek

6.5.1 Kolmá zed'

Výška i šířka 2m. Konstrukce překážky je ocelová, výplň - desky hladké, tloušťka 4cm. Musí být řádně ukotvena k povrchu. Povrch překážky může být chráněn spolehlivě připevněným pryžovým materiálem typu Remapur nebo analogickým materiálem zlepšujícím adhezi o max. tloušťce 12mm. V takovém případě bude umístěn v průsečíků soustředných os a náběhové stěny překážky.

Rozměr je 0,7m - 1m x 0,7m -1m.

6.5.2 Kladina

Délka 8m, šířka povrchu 18cm, výška od země k povrchu kladiny 1,2m. Kladina má tři podpěry. Náběhové můstky jsou 2m dlouhé, 25cm široké, tloušťka je 4cm. Dřevěné latky na nich připevněné jsou 5cm široké, tloušťka 3cm. Vzdálenost latěk je po 35cm od povrchu kladiny a 25cm od začátku náběhového můstku. Povrch kladiny a náběhových můstků může být chráněn spolehlivě připevněným pryžovým materiálem. O maximální tloušťce 12mm. V takovém případě musí být ale zachovány rozměry překážky.

6.5.3 Cvičná věž

Parapetní desky oken v druhém podlaží jsou ve výšce 4,25m nad zemí. Vzdálenosti mezi parapetními deskami jednotlivých podlaží jsou vždy 3,3m. Rozměry oken umístěných ve 2., 3. a 4. podlaží budou v ose dráhy. Šířka pilíře mezi okny je minimálně 0,6m, šířka parapetní desky 0,4m. Parapetní desky vystupují z přední stěny cvičné věže přibližně 3cm frontálně. Přední strana cvičné věže je obložena prkny nebo deskami do

výše 1,05m. Po celé šíři přední strany cvičné věže jsou ve výši parapetů u 1. a 2. okna umístěny latě vystupující z cvičné věže 3cm. Parapety tvoří souvislou horizontální přímku. Povrch přední strany cvičné věže může být chráněn připevněným pryžovým materiálem o max. tloušťce 12mm.

V takovém případě vystupují parapetní desky a latě tvořící s parapety souvislou přímku z přední stěny cvičné věže 3cm od povrchu materiálu zvyšujícího adhezi. Z druhé strany cvičné věže jsou ve 2., 3., a 4. podlaží umístěné podlahy 0,80m pod parapetní deskou a pevný žebřík pro sestup soutěžících po ukončení pokusu. Na podlaze ve 4. podlaží je možno umístit cílové zařízení časomíry, které je max. 8cm vysoké, min. 60cm hluboké a 100cm široké a má dvě nášlapné desky oddělené 30cm širokým předělem (viz. Obr. 7). Spouštěcí hmotnost pro každou nášlapnou desku je 10 až 15kg. Měření času bude zastaveno, když obě nášlapné desky budou současně stlačeny. Pod cvičnou věží je zajišťovací poduška. Šířka od přední stěny cvičné věže 4m – a na šířku cvičné věže o 1m. Poduška musí být provedena tak, aby ztlumila případný pád soutěžícího. Skládá se ze dvou vrstev: 0,5m pružný materiál (pěnová guma, molitan atp.) a 0,5m písku a pilin – směs 1:1. Horní část podušky musí být na úrovni dráhy. Pokud nelze zajišťovací podušku zhotovit pod povrchem dráhy, je nutno použít polštářů zhotovených speciálně pro tento účel. Polštáře jsou zhotoveny z molitanové hmoty o rozměrech: délka min. 3m od přední stěny cvičné věže, šířka - na celou šířku cvičné věže, výška min. 0,8m. Šířku polštáře nutno dělit podle počtu drah. Výšku možno rozdělit na dvě vrstvy. Jednotlivé části je nutno sestavovat těsně k sobě. Zajišťovací podušku lze doplnit bezpečnostní sítí zhotovenou a umístěnou na cvičnou věž podle přílohy (Obr. 7). Cvičná věž musí mít nejméně dvě dráhy.

6.5.4 Jedno hákový žebřík

Žebřík je z lehkého kovu. Má 13 dřevěných nebo kovových příček, délka žebříku je 410cm ± 10cm, jeho minimální šířka (vnější rozměr) je 30cm. Kovový hák se zuby má vnitřní rozměr min. 43cm. Minimální hmotnost jedno hákového žebříku je 8,5kg.

6.5.5 Domeček

Délka 5m, šířka 2,5m, výška do hřebenu střechy 2,5m, plocha každé poloviny střechy se sklonem v úhlu 30° (Obr. 9). Rozměry o délce 4m a šířce 1,5m. Na obou stranách střechy do vzdálenosti 30cm od hřebene je zářez 6cm hluboký na opření žebříku. Hrana zářezu může být obložena pryžovým materiálem pro ztlumení nárazu žebříku. Po délce střechy jsou připevněny latky o šířce 10cm a výšce 6cm. Přední stěna má výplň z prken. Zadní část domečku tvoří horizontální plošina o délce 1m a výšce 1,75m nad zemí. Šířka plošiny se rovná šířce domečku. Povrch střechy i plošiny může být chráněn spolehlivě připevněným pryžovým materiálem. V takovém případě musí být na obou stranách domečku v pásu širokém min. 0,4m. U střechy musí přiléhat k horní hraně latě.

6.5.6 Nádrž na hořlavou kapalinu

Nádrž je z ocelového plechu. Délka nádrže je 1,5m, šířka 1m a výška stěny 0,20m. Na kratších stranách je nádrž opatřena čtyřmi držáky na přenášení, které nesmí přesahovat výšku nádrže, to z důvodu bezpečnosti.

Náplň: 40 litrů vody, 3 litry petroleje, 0,5 litru benzínu.

6.5.7 Plošina pro motorovou stříkačku

Rozměr 2x2m, výška 0,1m. Veškeré nářadí kromě savic nesmí přesahovat přes její okraje.

6.5.8 Nádrž na vodu

Nádrž může být z jakéhokoliv materiálu bez ostrých hran. Vnitřek nádrže musí být bez překážek, o které by se mohlo zachytit použité nářadí. Má stěny vysoké 0,8m a nejmenší obsah 1000l.

6.5.9 Terče pro požární útok

Terč je štítem o šířce $50 \pm 0,5\text{cm}$ a min. výšce 50cm s otvorem o průměru 50mm v ose ve výši 1,60m nad zemí. Na zadní straně štítu je nádržka o objemu 15 až 22 litrů. Terč musí signalizovat po naplnění 10 litrů vody. Terče mohou být mechanické nebo elektrické a jsou konstruovány tak, aby byly připravené před zahájením disciplíny. Po ukončení pokusu musí být provedena kontrola a vyprázdněna nádržka a zjištěno množství vody, které bylo nutné k sepnutí signalizace terčů.

6.5.10 Alternativní překážky

Nízká překážka nahrazuje překážku v disciplínách běh na 100m s překážkami a štafeta 4x 100m s překážkami u žen a dorostenek. Konstrukce je dřevěná nebo ocelová, výplň tvoří hladké desky - tloušťka 4cm. Výška 0,8m, šířka 1,8 až 2,0m (možné použít i příčné břevno s výplní). V takovém případě musí být zachovány rozměry překážky.

Překážka s oknem nahrazuje domeček v soutěžích I. kola a pro ženy a dorostenky ve všech kolech soutěže. Konstrukce je dřevěná nebo ocelová, výplň desky hladké - tloušťka 4cm, výška 2m, šířka 2m. Okno o rozměrech 0,6m x 0,6m je umístěno v ose překážky, jeho spodní okraj je 1,1m nad povrchem dráhy. Musí být řádně ukotvena.

7 POLICEJNÍ PŘEKÁŽKOVÉ AREÁLY

7.1 Historické informace

Pro speciální policejní jednotky byla založena centra, kde probíhal dril k nácviku úkolů ve specializovaných útvech. Založen byl v USA jako reakce na sílící nebezpečí v ulicích velkých měst. Bylo to v LA. Kolem roku 1880 byly v Texasu založeny oddíly „*Rangers*.“. (citace, dílo.) Činnost útvaru byla zaměřena na organizovaný zločin a vysoce závažnou trestnou činnost. První zmínky o speciálních jednotkách, jsou z roku 1965. Však myšlenka jejich založení, byla navržena minimálně 3 roky zpět. Pro příklad uvedeme veřejně známý S. W. A. T. (Special Weapon and Tactic forces) v rámci LAPD. Po vzoru USA postupně i ostatní země pochopili, že jako reakci na vzrůstající vlnu zločinu musí založit specializované policejní útvary. Jako první se toho ujalo Rusko, které v roce 1974 založilo projekt Zenit a Vypel a vážený útvar MVD. Kupříkladu v českých zemích byla tato zvláštní jednotka (URN) určena, jako všude jinde po světě, k provádění *specifických ozbrojených zásahů proti nebezpečným osobám, únosům, skupinám organizovaného zločinu, nebo v místech se sníženým bezpečím pro ochranu státníků a diplomatů*. (Citace Jan Paulík) Původně vznikla v roce 1981 v rámci tehdejšího Sboru národní bezpečnosti. Po revolučním roce 1989 byla jednotka administrativně vyčleněna jako policejní útvar s celostátní působností, ve které je dodnes. Přejmenována byla na dnes známou URNu.

7.2 Použití u Policie České republiky

Získání přístupu k informacím z oblasti policejních překážkových areálů nebylo vůbec snadné. Hlavní zájem byl o informace spojené s využitím překážkových areálů u PČR. „*Jejich dějovost může být při klasickém provedení poměrně chudá a nezáživná aktivita. Však ne při jejich zasazení do děje rozsáhlejší akce*“ (Neuman, 1998, str. 48). U PČR se napříč celé organizace žádné překážky nevyskytují. Je to možnou chybou, v budoucí době čeká PČR restrukturalizace. Tak je možné, že se PA stanou součástí přípravy širších vrstev PČR. Zásadní je výcvik zejména pro ty příslušníky, kteří denně přicházejí do kontaktu se zločinem a vykonávají službu především v terénu a jejich náplň práce je

tak dopředu nepředvídatelná. Zmínění příslušníci absolvují testy fyzické způsobilosti v pravidelných intervalech. Však požadavky na příslušníky při přezkoušení fyzické způsobilosti jsou limity mnohdy snadno splnitelné.

Proto se v bakalářské práci, budeme zabývat využitím PA u tří speciálních jednotek. Přístup k informacím u PČR nebyl lehký, jak jsem předeslal. Proto bylo třeba získat kontaktní osobou, kterou se stal člen zásahové jednotky středočeského kraje. Vybrané útvary to mají v názvu a za druhé svojí náplní jednoznačně speciální jsou. Jmenovitě jde o tyto: Speciální pořádková jednotka (dále jen SPJ), Speciální zásahová jednotka (dále jen SZJ) a URNa.

7.3 Složky přípravy

Zásadní otázkou je, zda služba ve speciálním policejním útvaru je stále ještě zaměstnáním. Pravidelný nácvik taktiky, fyzické přípravy se zaměřením na konkrétní obsah, vytváří dojem přesně strukturovaného zásahu. Výcvik a příprava na výkon tohoto povolání, má až překvapivě mnoho společných rysů s vrcholovým sportem. Výcvik se skládá z mnoha požadavků, za předpokladu rozvoje schopností a nabalování nových dovedností. Jde o fyzickou, střeleckou, taktickou a speciální přípravu.

7.3.1 Fyzická příprava

Při fyzické přípravě mají možnost jednotlivé útvary využívat posilovny a bazény a další areály. Ty jsou součástí každé základny. Základny SZJ v krajích: (Praha, Středočeský, Jihočeský, Karlovarský, Plzeňský, Ústecký, Liberecký, Královéhradecký, Pardubický, Vysočina, Jihomoravský). SPJ: (Praha, Brno) a URNa: s celorepublikovou působností se sídlem nedaleko Prahy. Pravidelně, se konají fyzické testy a testy psychického přezkoušení. Na základě výsledků z přezkoušení, jsou dále součástí svých útvarů. Pro doplnění informací, také v posilovně si může skupina „*bojaři*“ vytvořit alternativu PA. Využívá se zejména gymnastické náradí a tvoří se do ucelených a zavřených řad.

7.3.2 Střelecká příprava

Podle nařízení, která se týkají především toho, kolik musí „*bojaři*“ během služby

nastřílet probíhá pravidelně střelecká příprava. Na trénink se dochází na specializovaná pracoviště. Jsou dvojího typu. Indoorové střelnice jsou ty, kde se trénuje již zmíněné „*nastřílené hodiny*“. Během střelecké venkovní přípravy, se překážky využívají. Však během činnosti se nepřekonávají. Slouží jako simulace úkolu, případných míst zásahu. Jsou to staré objekty, prostory s kůly, zdi tvaru L apod. Na rozdíl od střelnic indoorových se zde nepoužívají, až na výjimečné případy, ostré náboje. Součástí této přípravy jsou i testy psychické odolnosti a testy pro držení zbraně.

7.3.3 Taktická příprava

S odkazem na začátek této kapitoly, kdy taktická příprava je nedílnou součástí celého výcviku. Je specifická pro jednotlivé jednotky. Každá je určena k něčemu jinému. Proto taktická příprava je rozdílná. Společné rysy pro jednotky SZJ a URNa jsou typické svým „akčním zásahem“, ke kterým jsou využívány. „*Taktické dovednosti, můžeme chápat jako souhrn znalostí, zkušeností a dovedností, které se využívají při řešení konkrétních situací*“ (Dovalil, 2007, str. 186).

7.3.4 Speciální příprava

Speciální příprava je to, co je velmi zajímavé. Někde na začátku byla domněnka, že by policie, nebo alespoň některé její složky, využívají překážkové dráhy k výcviku. To je právě zde, v tomto typu přípravy a u výše zmíněných jednotek. Rozhovor na téma „využití PA u PČR“ byl proveden s členem SZJ středočeského kraje Janem Paulíkem. Jan Paulík patří mezi nejmladší členy svého útvaru i v rámci PČR. Jan se při rozhovoru svěřil, s vlastním pohledem na oblast PA. Prozradil nejednu zajímavou informaci. Od obecných otázek jsme postupovali k typu otázek přesně mířených. Z rozhovoru jasně vyplynulo, že výcvik na PA je značně namáhavý, nejen díky požadované intenzitě. Také díky velké zátěži kloubního aparátu, rozsahu pohybů a nutnosti splnění požadovaného zadání. PA jsou mnohostranným nástrojem k ovlivnění schopností a získaných dovedností. Svým účinkem se zdá být PA důležitým prostředkem při nácviku pracovních postupů a jednotlivých činností.

7.4 Popis zdolání

Standardizovaná překážková dráha se zdolává pouze jedním směrem. Postupně účastník zdolává jednu překážku za druhou, měří se výsledný čas jednotlivce nebo družstva. Trať končí zazvoněním na zvon, který je zavěšen nad poslední překážkou. Dále je popsán přesný postup, jakým se účastníci řídí při zdolávání 250m dlouhé dráhy.

- Začátek; ze startovní čáry označenou kužely na povel velitele.
- S náběhem 15ti m na první překážku, kterou je kolmá stěna (Obr. 11), ta se překonává z přímého směru libovolným způsobem.
- Pokračuje přeběhem schůdků (Obr. 12), jež má tři vzestupné schody, plošinku a tři sestupné. Zde se soutěžící musí všech ploch na překážce dotknout dolní končetinou a pokračovat.
- Další překážkou, je slalom (Obr. 13) mezi pěti, do země zapuštěnými tyčemi. Tato překážka je ztížená o to, že kolem tyčí je na zemi písek.
- Soutěžící pokračuje během k obtížné bariéře, kterou musí prolézt čtvercovým otvorem o rozměru 0,6m. Při průlezu oknem (Obr. 14) záleží čistě na soutěžícím, zda půjde nohama nebo hlavou napřed.
- Vzápětí plazením pod ohradou (Obr. 15) jejíž rozměry jsou 0,4m x 4m x 2m. Je to poměrně náročná překážka a velice neoblíbená. Často se v deštivém počasí pod touto překážkou vytvoří kaluž, mezi následnou překážkou a plazením pod ohradou je dvacet metrů.
- Následuje běh k další překážce, kterou jsou bradla (Obr. 16). Tato, z oceli zhotovená bradla, jsou označena červenou barvou na začátku a na konci. Místo nuceného držení při zdolání překážky je individuální. Důležité je se nedotknout země. V opačném případě se bude muset vrátit na začátek a pokusit se znova o překonání.
- Šplhací síť (Obr. 17) je překážkou, kde už soutěžící pozná svojí fyzickou připravenost. Leze na 6m vysokou konstrukci vyplněnou provazovou sítí a druhou stranou zpět. Stejným způsobem také zpátky. Síť je metr nad zemí označena, tak aby soutěžící nesekočil.
- Po zdolání i této překážky se dotyčný může vydat na závěrečnou překážku -

šplhací lano (Obr. 18). Je technicky známou disciplínou na výšku 6m s povoleným přírazem. Končí se na vrcholku lana zazvoněním na zvonec.

8 FREERUNNING A PARCOUR

8.1 Freerunning

Freerunning byl při svém založení inspirován zejména gymnastikou, horolezectvím a bojovými sporty. Vznikl ke konci minulého tisíciletí ve Francii. Kde z pouličního „pobíhání“ a „hopsání“ se stal sport oblíbený tamní mládeží. Myšlenka, která se vryla nejednomu mladému francouzovi, žijícímu na okraji společnosti. Každý kdo s freerunningem začíná, by měl mít jasno ve svém rozhodnutí a dalším počínáním. Hlubší pochopení problematiky sociální politiky prostředí vzniku freerunningu podává vysvětlení o důvodu proč si mladí tento sport oblíbili. Je především vlastní cestou k poznání vlastních schopností, je nástrojem k seberealizaci nebo důvodu uznání veřejností. V konečném důsledku se jedná o účelné využití vlastního času. Založení se jmenovitě přisuzuje Sebastiénu Foucanovi. Zatím v tomto sportu nejsou žádné ustaveny žádné svazy a soutěže. Určitě by bylo co posuzovat a hodnotit. O skocích, technikách a překonávání všech možných typů překážek je vytvořen docela podrobný itinerář. Za připomenutí stojí to, že tento sport vychází z gymnastiky. Pro zmínku uvedeme několik základních prvků. Například přeskok, skok, ručkování, zhoupnutí a všechny pohyby, díky kterým je naplněna podstata freerunningu. Tedy co nejrychleji a nejplynuleji se dostat z místa A do místa B. Výrazy jsou většinou převzaté z francouzštiny do angličtiny. V současné době jsou anglicismy běžnou součástí veřejného života. Používány jsou ve všech činnostech lidského zájmu.

8.2 Parcour

Parcour je sport, ve kterém se běžec snaží v co nejkratším čase s co největším počtem bezchybně provedených akrobatických prvků absolvovat trasu s překážkami. O založení parcoure se zasloužil David Bell. Výskyt a zájem v samém začátku tohoto sportu se váže na vojensky silné země, k počátkům 90.let 20.století. Mezi tyto země patří Francie, Japonsko a USA. Základními požadavky pro zájemce o tento sport je všestrannost a odolnost. Neméně důležitou součástí základních požadavků a motivační složkou je tréninková skupina. Parcour je sportem jednotlivců, výkonu jednotlivců, ale doporučení se soustředí na gró v provozování sportu ve dvojicích a skupinách. Bezpečnost je na

prvním místě. V počátcích parkouru byl vytvořen neoficiální seznam poučení. A protože moudrost časem na kvalitě a významu neztrácí, je zmíněný seznam platný. A neztrácí na význam ani dnes.

- Dodržování obecné bezpečnosti
- Pravidelný trénink a nácvik základů
- Dodržování zákonů a veřejného pořádku
- Nikdy pod vlivem toxických látek
- Odpovídající klimatické podmínky
- Věřit správně vybrané cestě

8.3 Jak začít

Základní příprava se především orientuje na vytvoření základních návyků. Návyků potřebných pro provozování tohoto sportu. Přesně proto, že dotyčný opakovaně vstupuje do procesu vytváření „vrcholové formy“. Postupným nabalování prvků, jejich množství a úrovně provedení. Jak jsme se zmínili v předchozím odstavci, forma přípravy a trénink probíhá ve skupinách. V tělocvičně, fit centru, bazénu, gymnastických prostorách, jde o nácvik základních prvků a pokus o pozitivní ovlivnění fyzické kondice formou organizovaných TJ. Například pravidelná gymnastická průprava v hale, bazénu či jeho můstcích. Návštěva posilovny, běh nebo squash. Trénuje se zejména dopad, pak i techniky odrazu. Gymnastické tělocvičny, trampolína a jiné nářadí jsou pro trénink důležité. Důležité pro šetrné zatížení kloubů a odlehčení dopadů v požadovaném množství tréninkového provedení. Nářadí pro odraz, prodloužení délky letu. Odpružený pás pro prostné. Dále jsou zařazeny nejrůznější přeskoky, plynulé a esteticky provedené. S využitím švédské bedny a koně. Pokus od pokusu, krok za krokem jdeš po své cestě.

Při startu tréninku FreeRunningu i Parkuru, je nespornou výhodou nízká pořizovací cena základního vybavení a provozních nákladů formou členství, poplatků apod. Pro začátek člověk nemusí investovat větší částku, než kvalitní boty, něco na sebe a třeba nákolníky. Pro trénink obzvlášť některých prvků je vyžadována přítomnost ostatních

členů. Je také část přípravy, která se dělat průběžně. Ideomotorické smyčky, posilování problémových partií, především dobrovolnosti se meze nekladou. Jinak se tento sport provozuje v normálním oblečení na jakýkoliv jiný sport. Je to sport pro každého, kdo má rád vzrušení z pohybu, trochu nebezpečí a má pevnou vůli. Výsledky soustavného tréninku se dostavují po několika měsících. Zaleží na pílí a dispozicích jedince, ale ve skupině se dosáhnout víc než si člověk vůbec dokáže představit.

8.4 Myšlenka freerunningu a parcoure

Obsahem této kapitoly jsou především informace proč si vybrat ten či onen sport. Už je známo, že „freerunneři a parcouři“ v tělocvičnách absolvují základní gymnastickou přípravu. „*Systém přípravy, chápaný jako propojení složky technické a motoricko-funkční*“ (Skopová, 2008, str. 86). Hlavní požadavek je kladen na dobrou fyzickou přípravu a schopnost rychle reagovat na změny trasy. Směr freerunningu je spontánní běh s cíleným výběrem překážek, parcour je zaměřen na rychlost běhu a provádění akrobatických prvků při zdolávání překážek. Při správném tréninku a pochopení podstaty sportu, řídí každý svá rozhodnutí - svou cestu! Protože, kdysi David Bell řekl „*Tam kde ostatní vidí překážku, my vidíme cestu!*“. Vše na světě lze vůlí a touhou překonat, člověk musí někam patřit. Vědět kde je jeho místo a mít se s kým o něj podělit. Mít s kým sdílet úspěchy a pokroky. Množství TJ a hodin věnovaných přípravě, nácvik specifických základů. To vše je podstata tak krásného sportu, kterým freerunning a parcour jsou. Společnou myšlenkou je co nejrychlejší, plynulé a estetické zvládnutí trasy. Mezi freerunery a parcouristy nejsou podobné problémy jako mezi skateboardisty a bruslaři. Jediný faktor, v kterém se tyto sporty rozcházejí je obsah akrobatických prvků. Ve freerunningu jde o plynulost, v parcoure jde hlavně o předvedení těžkých prvků. Nejčastější překážky jsou zábradlí, zdi a zídky, lampy, lavičky, křoviska, kanály, příkopy, auta, popelnice, aj. Dá se říci, že za překážku se dá považovat cokoli. Zjevná paralela s předešlými areály, spočívá hlavně v jejich překonání a předchozí přípravě. Způsobu pro překonání, inovací a nových triků přibývá s počtem nových zájemců. Nakonec „freerunner“ zjistí, že si vybírá nejen překážky, ale především způsoby jejich zdolávání. Kdo se této aktivitě věnuje, pravidelně trénuje. Střídá typ přípravy a věnuje

se taktice, má šanci na své cestě dojít daleko. tak si trať dopředu projde a vytipuje si překážky. Myšlenkou obou sportů je především záliba a pocit naplnění z pohybu a cesty.

9 DĚTSKÁ HŘIŠTĚ

9.1 Historie dětských prolézaček

Prolézačky všichni známe a většina z nás jsme kdysi na nich začínali a trávili tam spoustu volného času s kamarády a ostatními dětmi z okolí. Užili jsme si tam hodně legrace, spoustu se toho naučili. V současné době však podléhají bezpečnostním normám ČSN EN 1176, 1177 při stavbě. Mnohokrát jsme si tam natloukli, ale hlavní podstatou bylo a vždy bude radost. Radost z toho, že jsme něco zdolali, hýbali se a mohli to provozovat se svými kamarády. Historie v oblasti prolézaček a dětských hřišť je naprosto nedohledatelná. Zjistit kde, kdy a kým bylo postaveno první hřiště je takřka nemožné. Dětské hry „*dobrovolně zvolené činnosti probíhající v současnosti, mající za cíl seberealizaci a získání prožitku, při dodržování daných pravidel. Spočívající ve střídání jejího napětí skrytém za určitým řešením*“ (Neuman, 1998, str. 46) a místa pro jejich zábavu se liší světa díl od světa dílu, zem od země. Doba, která je konkrétně doložitelná je asi 50-60 let. Jednak je možné ji doložit dochovaným svědectvím stále žijících lidí a za druhé, některé stále stojí. Sice ne v původním stavu, ale trosky a základy jsou znatelné. Směry, které jsou dnes známé, především z hlediska použitých materiálů, byly dva. Tím historicky starším, byly dřevěné atrakce. Ke kterým se dnes, firmy zabývající se výrobou dětských hřišť znovu navracejí. Ty mladší prolézačky, a lze pouze spekulovat, čím to bylo, byly vyráběny za použití kovových prvků. Tato hřiště z kovových materiálů se začala stavět v 70. letech. V současné době se znova používají dřevěné polotovary. Nejen že působí esteticky, ale lépe plní požadovaná očekávání na bezpečnost.

9.2 Využití dětských hřišť

Hlavním důvodem jsou sami děti, proč jsou dětská hřiště stavěna. Využívají se k rozvoji tělesného a duševního potenciálu dětí. Je to poměrně rozsáhlá oblast, která pracuje hned s několika faktory. V první řadě jde o motorický věk. Motorickým věkem je myšleno to, jaký charakter mají cvičení prováděná při využívání jednotlivých atrakcí. Jedná se o rozvoj jednotlivých schopností a učení se nových pohybů. Ale také dodržování ontogenetických zákonitostí vývoje a sociální interakce s různými věkovými skupinami.

Základními faktory, se kterými pracujeme v senzitivních obdobích „jež jsou časovými úseky, ve vývoji dítěte. Při kterých se setkáváme s lepšími přirozenými předpoklady pro rozvoj určitých schopností v pozdějším věku“ (Dovalil, 2007, str. 198). Jedná se o formu sportovní aktivity, kde jde o intenzitu, rozsah pohybů, počet opakování, způsob a kvalitu zdolávání a množství získaných nových informací. Pro správný rozvoj dítěte při využívání těchto atrakcí je třeba znát motorické požadavky daného věkového období.

Pro děti předškolního věku je typická hlavně spontánnost pohybu společně se základními schopnostmi jako je rychlost a rychlostní reakce. Dále jsou to koordinační schopnosti. Kombinace těchto dvou schopností je dovednost lokomočního pohybu. Rychlé opakování jednoduchých pohybů. Začíná se utvářet osobnost. Dítě rozlišuje a rozhoduje o tom, co je dobře nebo špatně. Co je zábava a co nuda.

Děti raního školního věku, kdy se začíná prohlubovat sociální cítění, zjišťují význam důležitých pojmů, čímž se skutečně dotváří základní rys osobnosti. Z motorického hlediska se toto období označuje jako „zlatý motorický věk.“ Hromadně se nabalují nové pohyby, výrazně vzrůstá koordinační schopnost. „vestibulární ústrojí, je uloženo ve vnitřním uchu, reaguje na úhlové a lineární zrychlení hlavy“ (Kohlíková, 2004, str. 110). A neposlední řadě se začíná rozvíjet rychlostní síla, zejména jako forma přirozeného silového rozvoje. Je to období růstu vnitřních orgánů a tělesných systémů.

Starší školní věk je věkem masivního rozvoje smyslového a mimosmyslového vnímání. Objevují se tu první náznaky možnosti rozvoje vytrvalostních schopností. Klade se velký důraz na zásady dodržování hygieny, životosprávy a dodržování morálních hodnot. Dále se rozvíjí rychlost, hlavně pomocí povelů a signálů. Celkově vzrůstá objem aktivně stráveného volného času. Je to také věk masivního růstu kostí „dlouhé kosti se nejprve modelují z chrupavek a pak se přemění na kost osifikací. Ta začíná na diafýze a na koncích kostí“ (Kohlíková, 2004, str. 110).

Doc. MUDr. Eva Kohlíková, kantorka fyziologie a patofyziologie člověka na FTVS UK

MK: Jaký by mohl být účinek na mladý organismus?

EK: Mladý organismus snáší zátěž výborně a je mu prospěšná, však v přiměřené intenzitě vůči možnostem jedince a s přihlédnutím k aktuálnímu stavu.

MK: Dobře. Čemu bychom se měli vyvarovat při aktivitách na PA?

EK: Především půjde o přetěžování, kde by mohlo docházet k výskytu patologických jevů. Nebo na druhé straně ke zprostředkování nepříjemných zážitků.

MK: O jakých nálezech se bavíme?

EK: Kloubní poškození, natržení svalů, zlomeniny a pohmoždění.

MK: Zátěž a celková aktivita musí být úměrná fyzickým a mentálním schopnostem.

Dokážete si představit, že by se ve školství a výchově používaly PA?

EK: Určitě. Mladý organismus je velice senzitivní. Je potřeba ho dávkovat a zatěžovat kontinuálně. A používat k tomu úměrné nástroje. V tomto případě však jsou překážky odpovídající velikostí pro dospělé, ne pro děti.

MK: Je tedy dětský organismus tak senzitivní, že by se ho pomocí PA dalo pozitivně ovlivnit nebo dokonce změnit určité vzorce chování?

EK: Určitě by se na tuto problematiku muselo nahlížet komplexněji. Od rozcvičení přes dodržování hygienických pravidel, až po psychické rozbory po skončení aktivity. Určitě by správně vytvořený systém mohl děti pozitivně ovlivnit.

V příloze je několik základních překážek (Obr. 19-25), se kterými je možné se na dětských hřištích setkat. Mohu s naprostou jistotou říci, že své ratolesti budu skrze překážky a podobné areály učit a rozvíjet tak jejich schopnosti a dovednosti a mentální stránku jejich utvářející se osobnosti.

10 DISKUSE

Autoři veškeré literatury použité při vypracování bakalářské práce se shodují na tom, že přiměřená aktivita a překážky pozitivně ovlivňují jedince a jsou vysoce přínosné. Psychologická literatura a literatura výchovy v přírodě staví do popředí především kladný vliv náročnosti a prostředí jež vytváří specifické prostředí pro účastníka a jeho myšlení. Dnešní využívání překážek a překážkových areálů se přiblížilo více sportovnímu tréninku a výkonu . Lze tak usuzovat z pozorování jednotlivých účastníků a kontaktu s nimi. Překážkové areály a lidé, kteří se na nich pohybují v rámci integrovaných sborů, využívají areály pravidelně. V určené době a při požadované intenzitě. Dá se tak mluvit o tréninku. Ovlivňuje tedy jejich fyzickou kondici a napomáhá při zvyšování specializace? Při pozorování jednotlivých účastníků bylo zjevné, že se potí, mají zvýšenou plicní ventilaci a zrychlený tep. Někteří z dotazovaných sdělili, že je to opravdová dřina. Subjektivní názor říká, že tam k jistému zvýšení výkonnosti a specializaci dochází. Žádná měření však neproběhla, proto nelze s jistotou vyhodnotit, že dochází k ovlivňování fyzické výkonnosti jednotlivců ani k jejich specializaci na jednotlivé překážkové dráhy, jejich rozborů a pravidla. Každý účastník si musí nejprve vyzkoušet jednotlivé překážky a prohlédnout zda jsou v pořádku. Dále by si měl dobře přečíst manuál a dopředu promyslet taktiku. Velice zábavnou, avšak namáhavou překážkovou dráhu mají hasiči a rychlou vojáci. Policie má dráhu s největším počtem překážek a je tak nejdelší. Průběh zdolávání záleží na fyzické kondici účastníka a jeho fyziologických možnostech se přizpůsobit délce a obtížnosti dráhy. Názor na problematiku Freerunningu, jakožto disciplíny pro mladé bez možnosti zázemí v lesích a tělocvičnách je různý a také jejich možné cesty k překážkovým areálům a nejen k nim. V diskuzi je však třeba zaobírat se možností využít překážkové dráhy ve školství a při výchově dětí.

11 ZÁVĚR

Během tvorby bakalářské práce jsem zjistil mnoho nových a cenných informací uplatnitelných v praxi. Analýzou a tříděním materiálů k problematice stavby a využití překážek a překážkových areálů jsem si vytvořil vlastní pohled na možnosti využití a skutečnosti z terénu. Množství areálů a jejich kvalita, které jsem měl možnost navštívit je odpovídající požadavkům. Využití je každodenní a někde i několikrát za den. Což je hlavně ve prospěch specializací a následné revize a oprav. Hlavní myšlenkou práce, které jsem se věnoval, je využití překážek a překážkových areálů jako sportovní disciplíny a její následné použití ve školství. Možnosti srovnání se na útvárové, krajské anebo reprezentační úrovni je velkou motivací. Obliba překážek u jednotlivých sborů je proto prestižní a dnes jsou specialisté na překážky. Specialista se věnuje překážkám skutečně jako výkonnostnímu sportu. Nejen že mi tato práce pomohla při rozhodování, ke které ze záchranných složek se budu uchýlovat po ukončení studia. Případně mi práce poslouží jako základ pro navazující magisterskou práci s odkazem na využití překážkových drah ve školství a výchově. Během tvorby práce jsem si užil i moc legrace, mnohé jsem si musel vyzkoušet. S účastníky byla zábava a hlavně byli všichni opravdu vstřícní.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ

Seznam použité literatury:

- DOVALIL, J., *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN: 978-80-7376-130-1.
- EXETER, D., *Learning in the outdoors*. London: The Outward Bound Trust, 2001. TX 77385. (936) 321-1516.
- FELT, K., *Fotbal v taláru*. Olomouc: Radix, 2001. ISBN: 80-86031-30-6.
- HOŠEK, J., HÁTLOVÁ, B., *Psychické procesy a sport*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN: 978-80-246-1602-5.
- HANUŠ, R., HRKAL, J., *Lanové překážky a dráhy*. Olomouc: Hanex, 1999. ISBN: 80-85783-25-8.
- CHOUTKA, M., DOVALIL, J., *Sportovní trénink*. Praha: Olymp, 1991. ISBN: 978-80-7367-443-1.
- KOHLÍKOVÁ, E., *Vybraná témata praktických cvičení z fyziologie člověka*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN: 80-246-0073-0.
- KOMÁRKOVÁ, R., SLAMĚNÍK, I., VÝROST, J., a kol. *Aplikovaná sociální psychologie III*. Praha: Grada, 2001. ISBN: 80-247-0180-4.
- KRAČMAR, B., *Kineziologická analýza sportovního pohybu*. Praha: Triton, 2002. ISBN: 80-7254-292-3.
- KUČEROVÁ, S., *Člověk, hodnoty a výchova*. Praha: Mascom, 1996. ISBN: 80-7178-268-1.
- NEUMAN, J., *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál, 1998. ISBN: 978-80-7367-572-1.
- NEUMAN, J., *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Praha: Portál, 1999. ISBN: 80-7178-292-0.
- NEUMAN, J., *Turistika a sporty v přírodě*. Praha: Portál, 2000. ISBN:

80-71783-91-9.

- PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., a kol., *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-711-6.
- ŘEZÁČ J., *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998. ISBN: 80-85931-48-6.
- SKOPOVÁ, M., *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN: 978-80-246-1478-6.
- SHINN, G., *Zázrak motivace*. London: Medium, 1998. ISBN: 80-86095-21-5.
- FERJENČÍK, J., *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*, Portál 2010. ISBN 978-80-736-815-9.
- HENDL, J., *Základní metody a aplikace*, Portál 2007. ISBN 942-80-673-815-8.

Další použité texty:

- LEBEDA, R., SVATOŠ, J., *Manuál instruktora Lanového centra Proud*. Brno: 2008.
- Manuál závodního čtyřboje AČR, Katedra FTVS UK, Vyškov: 2004. CISM.
- MÁŠILKA, D., *Zážitková pedagogika*. Dipl. práce FTV Olomouc: 2003.

Internetové zdroje:

- Google translator online 8/2010, <http://www.google.cz/prekladac>
- Katalog materiálů firmy Visimpex, Žatec 2008. (on-line) 22-6-2010
<http://www.visimpex.cz>
- *Manuál HZS požárního sportu Libereckého kraje*, Liberec online 2002.
<http://www.hzslk.cz/manual.pdf>

SEZNAM ZKRATEK

AČR	Armáda České republiky
ČR	Česká republika
PS	požární sport
PÚ	požární útok
SPJ	Speciální pořádková jednotka
SZJ	Speciální zásahová jednotka
PD	Překážková dráha
PA	Překážkový areál

Seznam příloh:

Obr. 1 Vojenské výcvikové centrum

Obr. 2 Zóny aktivace

Obr. 3 Duševní předpoklady

Obr. 4 Překážková dráha pro vojenský pětiboj v AČR

Obr. 5 Plavecká dráha s překážkami

Obr. 6 Kolmá bariéra

Obr. 7 Kladina

Obr. 8 Cvičná věž

Obr. 9 Domeček

Obr. 10 Schéma překážkové štafety

Obr. 11 Kolmá stěna

Obr. 12 Schody

Obr. 13 Slalom

Obr. 14 Průlez

Obr. 15 Ohrada

Obr. 16 Bradla

Obr. 17 Šplhací síť

Obr. 18 Šplhací lano

Obr. 19-25 Dětské překážky